MASCULIN

POUR CEUX QUI NE PENSENT PAS COMME LES AUTRES

DOSSIER
SPÉCIAL
MENTALITÉ DE GUERRIER
COMMENT S'EN FORGER UNE ?

LES ACTUS LES + HOT DU MOMENT

UNE 3ÈME GUERRE MONDIALE ?
MENACE RÉELLE OU FANTOCHE ?

HERBIVORES
UNE VIRILITÉ SANS APPÉTIT ?

CHANVRE
CE N'EST PAS (QUE) DE LA FUMETTE !

FOLIO SEXY
CETTE CHEMINÉE RÉVEILLE LES ARDEURS DE CES DAMES

CONFESSION INTIME
Mon éveil à l'alchimie obscure de la domination...

1

Top #santé

L'automne, avec son climat changeant et ses journées plus courtes, peut être une période délicate pour notre santé.

Entre le retour des rhumes saisonniers, la baisse d'énergie due à la diminution de la lumière naturelle et les tentations réconfortantes (vive les plats riches en fromage !), notre corps a besoin d'une attention particulière pour rester au top. Pourtant, avec quelques ajustements simples mais stratégiques, il est tout à fait possible de préserver son capital santé et même de le renforcer. Cela passe par une alimentation adaptée, un renforcement du système immunitaire, une bonne gestion du stress et des habitudes qui favorisent le bien-être global.

EDITO

UNE ÉDITION QUI SONNE COMME ...

Sans en attendre rien
Mais pour le plaisir
Regarder une fille dans la rue et se dire
Qu'elle est belle
Sans même aller plus loin
Mais pour le plaisir

En passant simplement lui sourire
Pour le plaisir
Il faut savoir prendre le temps
De refaire d'un homme un enfant
Et s'éblouir
Pour le plaisir

S'offrir ce qui n'a pas de prix
Un peu de rêve à notre vie
Et faire plaisir
Pour le plaisir
Ne plus courber le dos
Même pour réussir
Préférer être bien dans sa peau que sourire
Sur commande
Avoir pendant des mois
Trimé comme un fou
Et un soir tout claquer d'un seul coup...

HUBERT LEONARD - POUR LE PLAISIR

2

TOP #SANTÉ

Manger des fruits et légumes de saison est essentiel pour profiter de leurs bienfaits nutritionnels.

L'automne est riche en courges, potirons, pommes, poires et légumes racines comme les carottes et les betteraves, qui apportent vitamines et fibres essentielles à l'organisme.

Avec la diminution de la lumière du soleil, notre taux de vitamine D baisse. Pensez à consommer plus de poissons gras (saumon, maquereau) et à prendre un supplément de vitamine D si nécessaire pour maintenir un bon moral et soutenir le système immunitaire.

Les épices comme le curcuma, le gingembre et l'ail sont de puissants alliés pour renforcer les défenses naturelles. Leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes aident à prévenir les infections saisonnières.

Quelle est notre humeur ?

La mentalité de guerrier au quotidien : t'as l'âme d'un champion, alors montre-le !

Les gars, on va pas se mentir, la vie, c'est un peu comme un ring. Pas besoin d'être boxeur pour comprendre que chaque journée nous balance ses uppercuts. Le réveil qui sonne trop tôt, les mails qui s'empilent plus vite qu'un buffet à volonté, les obligations qui nous rattrapent, et cette foutue météo qui joue avec nos nerfs.

Et pourtant, certains arrivent à se lever chaque matin avec la même énergie qu'un gladiateur entrant dans l'arène.

Pourquoi ? Parce qu'ils ont la mentalité d'un guerrier. Et c'est de ça qu'on va parler aujourd'hui : comment, toi aussi, tu peux te forger un mental d'acier et attaquer la vie comme un champion.

Un guerrier, ce n'est pas juste un mec qui enchaîne les pompes et qui peut faire des tractions avec une seule main (même si, soyons honnêtes, ça force le respect). Non, c'est surtout un état d'esprit. Un mental en béton armé qui ne se laisse pas démonter par la moindre contrariété. Ce mec-là, quand il tombe, il ne se roule pas en boule sous la couette en maudissant l'univers. Il serre les dents, il souffle un bon coup et il se relève. Parce que le monde appartient à ceux qui osent, ceux qui persistent et ceux qui, même après une journée merdique, trouvent encore la force de sourire et d'y retourner le lendemain.

Alors, comment on adopte cette mentalité de guerrier au quotidien ? Déjà, en arrêtant de se chercher des excuses. Le réveil est dur ? Bienvenue dans la vraie vie, mon pote ! Tu as un coup de mou ? Bouge ton corps, fais du sport, mange mieux, arrête de défiler sur ton téléphone pendant des heures en espérant que la motivation te tombe dessus comme un bonus surprise. Elle ne viendra pas toute seule. Un guerrier ne subit pas, il agit. Il prend les rênes et il avance, même quand c'est compliqué. Ensuite, il faut apprendre à encaisser sans se laisser bouffer par le stress. Oui, la vie est injuste, oui, parfois tout part en vrille, mais la vraie question, c'est : qu'est-ce que tu fais avec ça ? Tu pleures ou tu trouves une solution ? La résilience, c'est ce qui sépare les gagnants des autres. Un mec avec la mentalité d'un guerrier sait que les échecs, ce ne sont pas des défaites, mais des leçons. Alors, si tu tombes, relève-toi plus fort. Tu rates un projet ? Tu prends du recul, tu analyses et tu reviens encore plus déterminé.
Un autre truc crucial : l'entourage. Un guerrier ne traîne pas avec des pleurnicheurs qui se plaignent du lundi matin dès le samedi soir. Il s'entoure de mecs qui l'inspirent, qui le challengent, qui lui donnent envie de se dépasser. Si ton cercle d'amis passe plus de temps à râler qu'à avancer, il est peut-être temps de revoir ton équipe. Parce que l'énergie, c'est contagieux.

Alors allez, on arrête de se trouver des excuses, on chausse ses bottes de combat et on attaque cette journée comme un vrai champion. Parce qu'on est des guerriers, et que la vie, c'est notre arène.

Société : Clothilde Andoni éditions
Bi-mensuel – édition Mars 2025

Dir. publication : Lucie Pinzano

Red. publication : Tom Vong

Maquette : Gaelle Kanga

ANNONCE IMPORTANTE

Chers lecteurs,

Il semblerait que notre magazine Masculin ait éveillé les délicates sensibilités de certains kiosques numériques. Ils ont décidé de le masquer de leurs catalogues sous prétexte que nous y affichons de jolies femmes dénudées.

Eh oui, Masculin ne plaît pas à tout le monde... et nous en sommes fiers !

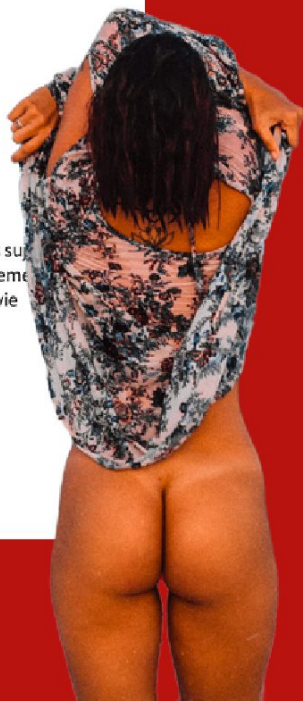
Alors, pour continuer à profiter de Masculin sans interruption, on compte sur vous pour nous retrouver via la barre de recherche ou, mieux encore, ajoutez-nous en favoris pour être sûrs de recevoir les nouvelles éditions.

Après tout, l'impertinence est notre signature, et la fidélité des milliers de personnes qui nous lisent, notre plus belle victoire !

Merci de nous suivre et de faire vivre Masculin comme il se doit : avec panache.

L'équipe Masculin

Cliquez sur l'étoile pour ajouter en favoris



DECRYPTAGE

En mode société

Les plus gros buzz dans le monde sont dans Masculin !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z

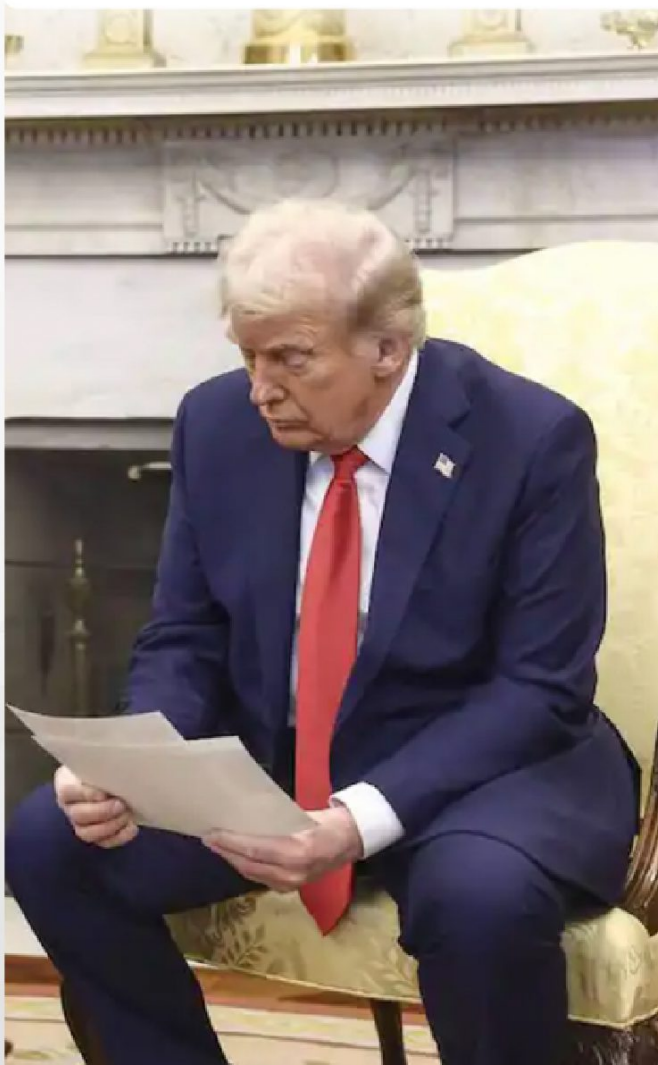
GUERRE EN UKRAINE : DONALD TRUMP HAUSSE UNE NOUVELLE FOIS LE TON CONTRE VOLODYMYR ZELENSKY ET AFFIRME QUE "LES ÉTATS-UNIS NE SUPPORTERONT PAS CELA INDÉFINIMENT"

Le président américain poursuit ses attaques envers son homologue ukrainien après leur échange tendu à la Maison-Blanche la semaine dernière.

S'exprimant sur la position de Volodymyr Zelensky concernant un éventuel cessez-le-feu en Ukraine, Donald Trump a déclaré que "les États-Unis ne pourront pas tolérer cette situation encore longtemps". Réagissant à un article de l'agence Associated Press intitulé "Zelensky estime que la fin du conflit en Ukraine est encore très, très éloignée", le président américain a dénoncé la déclaration du dirigeant ukrainien : "C'est la pire chose qu'il aurait pu dire. (...) Il ne cherche pas réellement la paix tant qu'il bénéficie du soutien américain." L'ancien chef d'État républicain, âgé de 78 ans, dont l'échange houleux avec Volodymyr Zelensky vendredi dernier a surpris l'opinion internationale, doit réunir lundi son équipe de Sécurité nationale pour évoquer les futures orientations de la politique américaine en Ukraine. "Le temps joue contre Zelensky", a déclaré Mike Walz, conseiller à la Sécurité nationale, interrogé sur Fox News. "L'opinion publique américaine a ses limites, l'économie du pays a ses limites, et nos stocks d'armement ne sont pas inépuisables", a-t-il averti.

De son côté, le président ukrainien a réaffirmé son souhait de mettre un terme au conflit "le plus rapidement possible". Interrogé lundi par des journalistes, Donald Trump a estimé que "trouver un compromis ne devrait pas être si compliqué", ajoutant qu'un accord "pourrait être signé très rapidement". Le président américain a par ailleurs insisté sur le fait que son homologue ukrainien "devrait se montrer plus reconnaissant" envers l'aide fournie par les États-Unis. Toutefois, il a également laissé entendre que l'accord sur l'exploitation des ressources minières ukrainiennes, que Volodymyr Zelensky devait initialement signer à Washington vendredi, restait toujours envisageable. De son côté, le dirigeant ukrainien a publié sur X un message affirmant qu'il était "essentiel de donner un véritable poids à notre diplomatie pour mettre fin à la guerre aussi vite que possible".

Dans une vidéo diffusée lundi soir, il a une nouvelle fois appelé les États-Unis et leurs alliés à fournir à l'Ukraine des garanties de sécurité concrètes.



ALTERCATION TRUMP-ZELENSKY : "QUAND LA DIPLOMATIE SE TRANSFORME EN SPECTACLE TÉLÉVISÉ"

L'affrontement inédit qui s'est déroulé dans le Bureau ovale entre Donald Trump et Volodymyr Zelensky a fait grand bruit à l'international. Cette séquence, analysée par Nicolas Chatain, révèle une mise en scène saisissante, où la négociation politique semble se mêler aux ressorts du divertissement. Un échange tendu, marqué par une violence verbale rarement affichée en public, qui pourrait bien marquer un tournant dans l'évolution des relations internationales et de leur médiatisation.

Une mise en scène à la sauce Trump

Donald Trump doit une grande partie de son ascension médiatique à la téléréalité, un univers qu'il maîtrise à la perfection. En grand metteur en scène du spectacle politique, il sait comment captiver les foules et orchestrer chaque échange comme un épisode d'une série à succès. Cette fois, le scénario semblait tracé : une émission grandeur nature, avec un casting de dirigeants internationaux et un enjeu de premier plan. Il aurait pu s'intituler The Peacemaker : How to Make Billions.

Chaque rencontre diplomatique devient un épisode de ce feuilleton. Avec Emmanuel Macron, Trump joue la carte du partenaire complice. ***Avec le Premier ministre britannique, il feint la surprise : "Moi, avoir traité Zelensky de dictateur ? Absolument pas !" Les caméras immortalisent chaque déclaration et le monde entier s'en régale.***

Vendredi soir, la première saison de ce grand spectacle devait se conclure en apothéose avec la signature d'un accord sur l'exploitation des terres rares ukrainiennes, un jackpot économique pour les États-Unis et un premier pas vers une paix négociée. Mais un rebondissement imprévu est venu gâcher le dénouement : Zelensky, dans le rôle de l'antagoniste du jour, a refusé de valider le script. Une crise diplomatique éclate en direct, générant un buzz assuré.

Quand la négociation vire à la confrontation

Toute personne ayant déjà participé à une négociation sait qu'elle peut vite se transformer en rapport de force, parfois jusqu'à l'affrontement verbal. Mais à l'échelle mondiale, les discussions de paix ont toujours été menées dans la plus grande confidentialité, loin des projecteurs et des caméras. Ce qui fait l'originalité – et l'étrangeté – de cette altercation entre Trump et Zelensky, ce n'est pas tant la teneur du débat que son exposition publique. ***Pour la première fois, une négociation internationale de cette envergure s'est jouée en temps réel, devant des millions de spectateurs, transformant un enjeu diplomatique crucial en un épisode de téléréalité.***

Si l'on analyse les objectifs sous-jacents de cette confrontation, il est clair que deux visions du conflit s'opposent frontalement. Trump martèle qu'un cessez-le-feu immédiat est indispensable, sous peine de voir le monde sombrer dans une nouvelle guerre mondiale. Mais sa solution ne passe ni par l'envoi de troupes américaines, ni par une intervention militaire accrue. Son projet repose sur un pacte économique : les entreprises américaines pourraient exploiter les ressources stratégiques de l'Ukraine, ce qui, selon lui, garantirait une certaine stabilité et un équilibre des forces dissuasif vis-à-vis de la Russie.

Zelensky, de son côté, rejette cette approche. Fort de son expérience des précédents accords bafoués par Moscou, il estime qu'aucune solution ne peut être viable sans garanties militaires strictes. Il n'a aucune confiance dans les engagements de Vladimir Poutine et pense qu'un cessez-le-feu prématuré ne ferait qu'ouvrir la voie à de nouvelles agressions. Pour lui, la poursuite de la guerre est une nécessité tant que l'Ukraine ne dispose pas d'un véritable bouclier sécuritaire appuyé par les États-Unis et l'Europe.

Un affrontement aux allures de duel télévisé

Derrière le choc des idéologies et des intérêts, c'est le déroulement même de la discussion qui interpelle. Avant la confrontation explosive qui a capté l'attention du monde entier, un long échange a eu lieu dans le Bureau ovale. Trump s'est d'abord montré modéré, adoptant un ton conciliant. Zelensky, lui, a choisi d'adopter une posture offensive, posant ses exigences avec fermeté, persuadé que son combat est juste.

C'est J.D. Vance, vice-président des États-Unis et proche allié de Trump, qui a endossé le rôle du "bad cop". Fidèle à la rhétorique trumpiste, il a enchaîné les attaques agressives et les déclarations contestables, multipliant les provocations. Face à ce harcèlement, Zelensky a fini par perdre patience. ***Son ton s'est durci, la tension est montée d'un cran, jusqu'à ce que Trump intervienne brutalement pour clore l'échange en affirmant son autorité.***

Les négociations reposent souvent sur un principe simple : identifier ce que l'autre partie refuse de céder. Trump, qui promettait depuis des semaines de récupérer l'argent injecté par les États-Unis dans le soutien à l'Ukraine, comptait bien repartir avec un accord en poche. Mais le deal n'a pas eu lieu, et Zelensky est reparti sans signer. Trump a dû essuyer un revers public, un échec visible aux yeux du monde entier. Et comme il l'a lui-même souligné : "It was great television." Mais si l'ancien magnat de la téléréalité excelle dans l'art du spectacle, il déteste perdre devant les caméras.

Vers une nouvelle ère de diplomatie-spectacle ?

L'épisode qui s'est joué vendredi soir était fascinant à bien des égards. Était-ce un cas isolé, une simple anomalie dans le paysage diplomatique ? Ou au contraire, sommes-nous en train d'entrer dans une nouvelle ère où les négociations internationales se transformeront en shows médiatiques, calibrés pour l'audience et la dramaturgie ? Les leaders politiques chercheront-ils à mettre en scène leurs confrontations pour captiver l'opinion publique et influencer les débats géopolitiques à coup d'effets de manche et de phrases-chocs ? Plus inquiétant encore, quelles seront les conséquences concrètes de cette exposition médiatique extrême sur la conduite réelle des affaires internationales ? Si les discussions diplomatiques deviennent des arènes où chaque dirigeant joue son rôle devant les caméras, la recherche du compromis risque d'être reléguée au second plan, au profit du sensationnalisme et des jeux d'ego.

Et maintenant, la question qui reste en suspens : où cela va-t-il nous mener ? Pour l'instant, personne n'a la réponse.

RECUL ATTENDU EN EUROPE SOUS L'EFFET DE LA POLITIQUE DE TRUMP

Les principales places boursières européennes devraient ouvrir en baisse ce mardi, impactées par les récentes décisions du président américain, Donald Trump, concernant les taxes douanières et la suspension de l'aide militaire à l'Ukraine.

Selon les premières estimations, le CAC 40 parisien pourrait reculer de 0,56 % à l'ouverture, tandis que le Dax à Francfort perdrait 0,65 % et le FTSE 100 à Londres céderait 0,48 %. L'EuroStoxx 50 est attendu en repli de 0,87 %, tandis que l'indice Stoxx 600 enregistrerait une baisse de 0,64 %.

Les nouvelles taxes imposées par Donald Trump, portant à 25 % les droits de douane sur les importations en provenance du Canada et du Mexique, sont entrées en vigueur ce mardi à 05h01 GMT. Par ailleurs, les surtaxes appliquées aux produits chinois ont été relevées à 20 %.

Cette décision a immédiatement déclenché des tensions commerciales avec les principaux partenaires économiques des États-Unis. En représailles, le Canada a annoncé des mesures de rétorsion, tandis que la Chine a réagi en interdisant l'importation des séquenceurs génétiques fabriqués par l'entreprise américaine Illumina, spécialisée dans le matériel médical.

Sur le plan diplomatique, la Maison-Blanche a confirmé lundi que Washington suspendait son aide militaire à l'Ukraine, une annonce qui intervient quelques jours après l'échange houleux entre Donald Trump et Volodymyr Zelensky à Washington.

ALERT

UN CLIMAT D'INCERTITUDE CROISSANT SUR LES MARCHÉS

Le président américain doit s'exprimer ce mardi devant les membres du Congrès pour détailler ses nouvelles orientations économiques et stratégiques.

"L'accession de Donald Trump à la présidence en novembre avait d'abord suscité un regain d'optimisme sur les marchés (...). Trois mois plus tard, la situation évolue et laisse place aux interrogations, voire aux craintes, face aux décisions imprévisibles du président américain", analyse Emmanuel Auboyneau, gérant associé chez Amplegest. Il souligne ainsi que l'enthousiasme initial cède progressivement la place au scepticisme.

Les investisseurs scrutent également avec inquiétude l'état de l'économie américaine, après plusieurs indicateurs jugés préoccupants ces dernières semaines. Vendredi, la publication du rapport sur l'emploi pourrait accentuer ces incertitudes. En parallèle, en Europe, les marchés attendent avec attention la décision de politique monétaire de la Banque centrale européenne (BCE), prévue pour jeudi.

La Bourse de New York a lourdement chuté après les déclarations de Donald Trump sur les nouvelles barrières douanières imposées au Canada et au Mexique.

L'indice Dow Jones a perdu 1,48 %, soit 649,67 points, clôturant à 43 191,24 points. Le S&P 500, qui regroupe un plus large panel de valeurs, a cédé 104,78 points, soit une baisse de 1,76 %, à 5 849,72 points. Quant au Nasdaq Composite, il a plongé de 497,09 points, soit une contraction de 2,64 %, atteignant 18 350,19 points.

À la Bourse de Tokyo, l'indice Nikkei reculait de 1,23 % à 37 319,88 points à l'approche de la clôture, pénalisé par l'impact des surtaxes américaines et par la montée du yen. Le Topix, plus large, affichait une baisse de 0,71 % à 2 710,18 points.

Les grandes valeurs exportatrices, telles que Toyota Motor (-1,74 %), souffraient du renforcement du yen, tandis que les entreprises technologiques, comme Advantest (-4,02 %), faisaient l'objet d'un désintérêt marqué. En Chine, les marchés restaient relativement stables : l'indice SSE Composite de Shanghai progressait légèrement de 0,15 %, tandis que le CSI 300 cédait 0,09 %. ***Les investisseurs sont en attente de l'ouverture, ce mercredi, de la session de l'Assemblée populaire nationale (APN) chinoise, au cours de laquelle Pékin devrait dévoiler ses priorités économiques pour l'année 2025.***

UN CHEF-D'ŒUVRE DISPARU DE BRUEGHEL LE JEUNE RETROUVÉ AUX PAYS-BAS APRÈS UN DEMI-SIÈCLE

Ce tableau du XVIIe siècle, peint par Pieter Brueghel le Jeune, avait été dérobé en Pologne en 1974. Sa réapparition, digne d'un véritable thriller, résulte d'une enquête menée par la police néerlandaise avec le soutien d'un détective d'art et de journalistes spécialisés.

Avec l'aide du célèbre enquêteur Arthur Brand et de plusieurs journalistes, les forces de l'ordre néerlandaises annoncent avoir élucidé l'énigme entourant la disparition d'un tableau du maître flamand, volé il y a cinquante ans dans un musée polonais.

L'œuvre en question, intitulée Femme portant des braises (Woman Carrying the Embers), a été peinte vers 1626 par Pieter Brueghel le Jeune. Elle avait été subtilisée au Musée national de Gdansk en pleine période communiste, en 1974, et sa trace avait été perdue depuis.

Ce tableau circulaire, mesurant 17 centimètres de diamètre, est au cœur d'une intrigue complexe, alimentée par de nombreuses spéculations. Certains y voyaient la main des services secrets polonais de l'époque, d'autres pensaient qu'il avait été détruit ou vendu sur le marché noir. Pendant des décennies, il a été considéré comme définitivement perdu.

Pourtant, son destin a pris un tournant inattendu. Selon Richard Bronswijk, de la police néerlandaise, l'œuvre a été identifiée dans un musée de la province du Limbourg, où elle était conservée en toute discrétion. "Nous avons la certitude absolue qu'il s'agit du tableau disparu en 1974 du musée de Gdansk", a-t-il confié à l'AFP.

L'affaire a rebondi lorsqu'un journaliste du magazine d'art néerlandais Vind a repéré le tableau en 2024 lors d'une exposition aux Pays-Bas. L'œuvre, qui appartenait à un collectionneur privé, avait été prêtée au musée de Gouda.

"Un de nos collaborateurs, John Brozius, a entrepris des recherches et a trouvé un ancien article sur un site polonais, accompagné d'une photo en noir et blanc", raconte Arthur Brand. "L'article détaillait un vol survenu à Gdansk en 1974, impliquant la disparition de deux œuvres d'art : un dessin de la Crucifixion attribué à Antoine van Dyck et une peinture de Brueghel le Jeune", précise-t-il. Bien que les journalistes n'aient pas immédiatement identifié avec certitude le tableau, la ressemblance frappante avec l'original disparu les a poussés à approfondir leurs investigations.

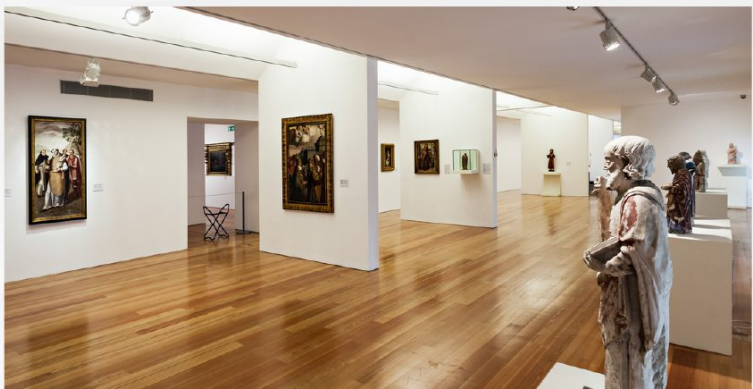
Le "Indiana Jones de l'art" sur la piste du chef-d'œuvre

Le tableau représente une paysanne portant dans une main une pince tenant des braises fumantes et, dans l'autre, un chaudron d'eau, en référence à un vieux dicton néerlandais signifiant qu'il faut se méfier des personnes qui affichent des intentions contradictoires.

Spécialiste des œuvres d'art disparues, Arthur Brand, souvent surnommé "l'Indiana Jones du monde de l'art", a été sollicité pour éclaircir cette affaire. Aux côtés de la police néerlandaise, il a retracé le parcours du tableau, qui avait entre-temps été déplacé vers un musée de Venlo, dans le sud du pays.

En consultant la base de données d'Interpol, qui avait signalé le tableau comme volé, le détective a rapidement fait le rapprochement. "J'ai comparé les descriptions et les photographies : il ne faisait aucun doute qu'il s'agissait du même tableau", explique-t-il. Richard Bronswijk ajoute : "Nous avons effectué plusieurs vérifications, y compris l'examen des marquages au dos du tableau. Tout correspondait parfaitement !"

Après avoir confirmé son authenticité, les autorités néerlandaises ont informé leurs homologues polonaises. Le ministère de la Culture de Pologne a annoncé le lundi 3 mars qu'il "prendrait toutes les mesures nécessaires pour assurer la restitution de l'œuvre à sa collection d'origine". Une fois les procédures administratives finalisées, "nous communiquerons sur les modalités de rapatriement du tableau", a ajouté le ministère.



De son côté, le conservateur du musée de Gouda, Ingmar Reesing, a exprimé sa surprise en apprenant l'histoire du tableau. "Nous ne savions pas que cette œuvre avait un tel passé ! Mais c'est une formidable nouvelle pour le monde de l'art que cette pièce ait enfin été retrouvée", a-t-il confié à l'AFP.

Le 24 avril 1974, l'affaire avait pris un tournant particulièrement troublant. Un employé du musée polonais, en décrochant le tableau, s'était rendu compte qu'il ne s'agissait plus de l'original, mais d'une simple reproduction découpée dans un magazine. Selon l'expert en art Mariusz Pilus, qui a relaté l'histoire dans son ouvrage Arts Sherlock publié en 2019, ce subterfuge avait été découvert par pur hasard.

Peu après, un agent des douanes polonaises ayant signalé des exportations illicites d'œuvres d'art via le port de Gdynia a été retrouvé mort dans des circonstances suspectes. Il aurait été immolé peu avant d'être interrogé par les enquêteurs. L'affaire fut classée rapidement, et les soupçons sur l'implication d'un réseau organisé n'ont jamais été élucidés.

Aujourd'hui, la police néerlandaise cherche à retracer précisément le parcours du tableau durant les cinq dernières décennies. Arthur Brand espère que l'œuvre sera bientôt réintégrée dans la collection de Gdansk et qu'elle pourra être exposée dans un musée, "là où elle appartient". Si la valeur exacte du tableau reste inconnue, les experts estiment que les œuvres de Pieter Brueghel le Jeune peuvent atteindre plusieurs millions de dollars aux enchères, selon la maison Christie's. Une redécouverte qui, au-delà de sa portée artistique, rappelle que l'histoire de l'art est parfois aussi captivante qu'un roman policier.

Depuis le début des années 2000, le monde de l'art a été le théâtre de nombreux vols audacieux, ciblant des chefs-d'œuvre inestimables et mettant en lumière la vulnérabilité des institutions culturelles face à des criminels de plus en plus ingénieux. Ces incidents ont non seulement privé le public de trésors artistiques, mais ont également soulevé des questions sur la sécurité des musées et des collections privées.

L'un des cambriolages les plus marquants de cette période s'est produit en 2010 au Musée d'art moderne de la Ville de Paris. Dans la nuit du 19 au 20 mai, cinq tableaux de maîtres, estimés à près de 100 millions d'euros, ont été dérobés sans que les systèmes de sécurité ne détectent l'intrusion. Les œuvres volées comprenaient "Le Pigeon aux petits pois" de Pablo Picasso, "La Pastorale" d'Henri Matisse, "L'Olivier près de l'Estaque" de Georges Braque, "La Femme à l'éventail" d'Amedeo Modigliani et "Nature morte aux chandeliers" de Fernand Léger. Malgré une enquête approfondie, ces chefs-d'œuvre n'ont jamais été retrouvés, laissant un vide immense dans le patrimoine artistique mondial.

Le 31 décembre 1999, profitant des festivités du passage à l'an 2000, un cambrioleur a dérobé "**Paysage d'Auvers" de Paul Cézanne** au musée Ashmolean d'Oxford. Estimée à 3,6 millions d'euros, cette œuvre maîtresse n'a toujours pas été retrouvée, illustrant la difficulté de récupérer des pièces volées malgré les avancées technologiques et les collaborations internationales.

Plus récemment, en novembre 2024, le Musée Cognacq-Jay à Paris a été victime d'un braquage en pleine journée. Quatre hommes cagoulés ont fait irruption dans le musée, brisant des vitrines à l'aide d'une hache et d'une batte de baseball, et ont emporté cinq boîtes et tabatières de collection, dont certaines issues de la collection royale anglaise. Le montant estimé du butin s'élève à un million d'euros. Cet incident rappelle la nécessité de renforcer les mesures de sécurité, même dans des institutions de taille modeste.

Ces vols spectaculaires ont mis en lumière les failles dans la sécurité des musées et des collections privées. Ils ont également suscité des débats sur la responsabilité des institutions culturelles dans la protection du patrimoine mondial. Face à ces menaces, de nombreux musées ont investi dans des technologies de sécurité avancées, telles que des systèmes de surveillance sophistiqués, des capteurs de mouvement et des dispositifs d'alarme silencieuse. Cependant, la question demeure : ces mesures sont-elles suffisantes pour dissuader des criminels déterminés et bien organisés ?

Parallèlement, le marché noir de l'art continue de prospérer, alimenté par des collectionneurs peu scrupuleux prêts à acquérir des œuvres volées. Cette demande encourage les vols et complique la tâche des autorités pour retrouver et restituer les pièces dérobées. Des initiatives internationales, telles que des bases de données d'œuvres volées et des collaborations entre forces de l'ordre de différents pays, ont été mises en place pour lutter contre ce fléau. ***Néanmoins, la récupération des œuvres reste un défi majeur, souvent entravé par le manque de preuves concrètes et la destruction possible des pièces, comme ce fut le cas pour les tableaux volés au Kunsthal.***

CANAL+ RENOUVELLE SON ENGAGEMENT AVEC LE CINÉMA FRANÇAIS ET DEMEURE SON PRINCIPAL INVESTISSEUR

Avec un investissement garanti d'au moins 480 millions d'euros jusqu'en 2027, Canal+ a officialisé lundi la signature d'un nouvel accord avec l'industrie du cinéma français, confirmant ainsi son statut de premier financeur du secteur.

Le groupe a annoncé qu'il continuerait à soutenir financièrement la production cinématographique en France tout en conservant son avantage dans la chronologie des médias, lui permettant de diffuser des films six mois après leur sortie en salles.

Dans le détail, Canal+ s'est engagé à injecter 150 millions d'euros en 2025, 160 millions en 2026 et 170 millions en 2027, d'après le communiqué publié par la chaîne. Par comparaison, ses investissements annuels s'élevaient auparavant à 220 millions d'euros. L'accord a été conclu avec les principales organisations du secteur (Blic, Bloc et ARP) et concerne également Ciné+ et OCS, désormais intégrés au groupe Canal+.

Cet accord confirme la place essentielle de Canal+ dans l'écosystème cinématographique français et dans la réglementation des fenêtres d'exploitation des films, qui définit les délais de diffusion sur les plateformes et à la télévision après leur passage en salles.

Le texte, applicable de manière rétroactive à partir du 1er janvier 2025, inclut une reconduction tacite, garantissant une continuité dans l'investissement de la chaîne. Il prévoit aussi une augmentation du nombre de diffusions en linéaire (télévision classique) ainsi qu'un allongement de la période de disponibilité des films sur la plateforme Canal+.

Un accord conclu après de longues négociations

Cette entente met un terme à plusieurs mois de discussions parfois houleuses entre Canal+ et les représentants du cinéma français. Le groupe menaçait en effet de réduire drastiquement son soutien financier, notamment en raison de l'arrivée en force de Disney+ sur le marché français du septième art.

En janvier dernier, dans le cadre d'une renégociation de la chronologie des médias, Disney+ avait annoncé la conclusion d'un accord lui permettant de diffuser les films neuf mois après leur sortie en salles, contre dix-sept mois auparavant. En contrepartie, la plateforme américaine s'engageait à renforcer ses investissements dans le cinéma français sur trois ans.

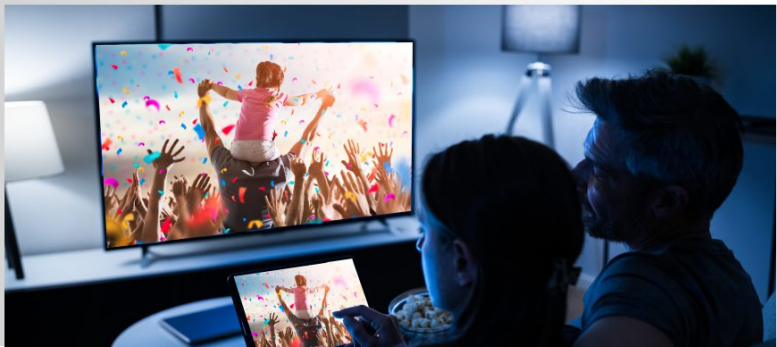
Le patron de Canal+, Maxime Saada, avait alors exprimé son mécontentement, déclarant devant le Sénat : « Si Disney obtient un passage à neuf mois pour un investissement de 35 millions d'euros par an (chiffre non confirmé par Disney, NDLR), qu'en est-il de Canal+, qui investit 220 millions d'euros pour une fenêtre de six mois ? »

Il avait également interpellé les représentants du secteur en posant la question suivante : « Les organisations du cinéma doivent-elles privilégier un modèle où Canal+ reste un contributeur majeur, au risque d'en être dépendantes, ou doivent-elles chercher à diversifier leurs sources de financement, au risque de perdre entre 150 et 200 millions d'euros d'investissement annuel ? »

Lundi, Maxime Saada s'est félicité de cet accord renouvelé avec le cinéma français, exprimant sur X sa satisfaction quant à la conclusion de ce partenariat essentiel.

Dans son communiqué officiel, Canal+ a rappelé que le cinéma restait l'un des principaux moteurs d'abonnement à ses offres, confirmant ainsi l'importance stratégique de ce secteur pour la chaîne.

Avec cet engagement, Canal+ sécurise sa position de partenaire incontournable du cinéma français, tout en consolidant son rôle de diffuseur privilégié des productions hexagonales. Cet accord, qui stabilise le financement du secteur pour les prochaines années, permettra au groupe de continuer à offrir une programmation cinématographique de premier plan à ses abonnés.



LIGUE 1 : LE PSG PRÊT À QUITTER LE PARC DES PRINCES

Le Paris Saint-Germain est à un moment clé de son histoire. Alors que l'enceinte mythique du Parc des Princes s'apprête à vibrer pour un choc décisif en Ligue des Champions contre Liverpool, l'avenir du stade emblématique du club parisien semble de plus en plus incertain. Dans l'incapacité d'acquérir son enceinte historique, le PSG envisage désormais la construction d'un nouveau stade en Île-de-France, un projet d'envergure qui pourrait s'accélérer dans les prochaines semaines. Une option confirmée par Victoriano Melero, directeur général du club, lors d'un récent entretien. Un stade devenu trop étroit pour les ambitions du PSG
L'objectif du Paris Saint-Germain est clair : disposer d'une infrastructure plus grande et plus moderne pour accompagner sa croissance et rivaliser avec les plus grands clubs européens. Dans une interview accordée au Figaro, Victoriano Melero a expliqué que la capacité limitée du Parc des Princes et ses restrictions en matière d'accueil et d'hospitalité empêchent le club de développer de nouveaux revenus liés à la billetterie.
« Pour continuer à être compétitifs, nous devons évoluer », a-t-il souligné. **Face à cette contrainte, un départ semble être l'unique option envisageable. La direction du PSG a bien étudié la possibilité d'agrandir le stade actuel, mais cette solution nécessiterait d'importants travaux.** Or, la mairie de Paris, propriétaire du Parc des Princes, a refusé catégoriquement de le vendre au club, bloquant ainsi toute possibilité d'extension significative.

Les discussions entre le Paris Saint-Germain et la mairie de Paris sont au point mort depuis plusieurs années. Selon Victoriano Melero, le dernier échange substantiel entre les deux parties remonte à septembre 2022, lorsque le club s'est vu opposer une fin de non-recevoir concernant l'achat du stade. Depuis, aucune avancée concrète n'a eu lieu, renforçant la conviction des dirigeants parisiens qu'ils doivent désormais chercher un nouvel emplacement pour bâtir leur propre enceinte. Dans cette optique, le PSG a déjà identifié plusieurs sites potentiels en Île-de-France. D'après Melero, une liste restreinte de terrains a été établie, et le club prévoit de prendre une décision rapidement afin d'accélérer le processus. Le PSG ne peut plus se permettre de laisser plusieurs projets en suspens. **« Si nous voulons avancer concrètement, nous devons faire un choix et nous concentrer sur un projet unique », a précisé Victoriano Melero**. Le moment est donc venu de trancher et de fixer une trajectoire claire pour l'avenir du club.

À défaut d'acquérir et de moderniser son stade historique, le Paris Saint-Germain semble déterminé à tourner la page du Parc des Princes et à construire une nouvelle enceinte à la hauteur de ses ambitions sportives et commerciales. Un choix qui marquerait un tournant dans l'histoire du club et redéfinirait son identité dans les années à venir.

INDE : UNE RÉCOMPENSE D'UN MILLION DE DOLLARS POUR CELUI QUI PERCERA LE MYSTÈRE D'UNE ÉCRITURE ANTIQUE

Le ministre en chef d'un État indien propose une prime exceptionnelle d'un million de dollars à quiconque parviendra à déchiffrer une écriture énigmatique appartenant à une civilisation disparue de la vallée de l'Indus.

Un personnage sans tête, un poisson sous un toit… Ces étranges symboles, lorsqu'ils sont assemblés, forment un système d'écriture que personne n'a encore réussi à comprendre. Vieille de plusieurs millénaires, cette écriture pourrait révéler des secrets inédits sur l'histoire de l'Asie du Sud.

Pour tenter de résoudre cette énigme, une récompense exceptionnelle a été mise en jeu, rapporte CNN World. Le ministre en chef d'un État du sud de l'Inde offre un million de dollars à celui qui parviendra à en percer le code, convaincu que cette découverte pourrait révolutionner notre compréhension de l'Antiquité.

"Si nous parvenons à décrypter complètement cette écriture, nous répondrons à l'une des questions les plus cruciales de la préhistoire sud-asiatique", explique Rajesh P. N. Rao, professeur d'informatique à l'université de Washington, qui travaille sur ce sujet depuis plus de dix ans.

Si ce langage mystérieux était enfin compris, il pourrait offrir un nouveau regard sur la civilisation de la vallée de l'Indus, l'une des plus grandes sociétés de l'âge de bronze. Selon CNN World, certains experts estiment que cette civilisation, qui aurait compté des millions d'habitants, disposait d'un urbanisme avancé et de vastes réseaux commerciaux reliant différentes parties du sous-continent.

Une bataille sur l'origine linguistique

Déchiffrer cette écriture ne permettrait pas seulement de mieux comprendre la vie quotidienne de cette civilisation disparue, mais aussi d'éclaircir une controverse vieille de plusieurs décennies.

Certains chercheurs avancent que cette écriture aurait des liens avec les langues indo-européennes, tandis que d'autres soutiennent qu'elle appartient plutôt à la famille des langues dravidiennes, encore parlées aujourd'hui dans le sud de l'Inde. ***C'est cette seconde hypothèse que défend le ministre en chef ayant lancé la récompense.***

Cependant, la tâche s'annonce ardue. Selon CNN World, les archéologues disposent de peu d'artefacts portant cette écriture, ce qui complique considérablement les recherches. De plus, aucun nom de souverain ou de figure historique majeure n'a pu être identifié, alors que ces éléments ont été cruciaux dans le déchiffrement d'autres langues anciennes. Par exemple, les noms de Cléopâtre et de Ptolémée ont joué un rôle clé dans la compréhension des hiéroglyphes égyptiens.

Depuis l'annonce de cette récompense, de nombreux passionnés et amateurs d'histoire tentent de relever le défi et contactent des spécialistes dans l'espoir de percer le mystère.

"Avant, je recevais un ou deux courriels par semaine, mais désormais, j'en reçois quasiment tous les jours", témoigne un expert qui étudie cette écriture depuis vingt ans auprès de CNN World.

"Si nous réussissons à comprendre ce langage, cela ouvrirait une fenêtre sur la mentalité et le mode de vie des peuples de la vallée de l'Indus", confie une passionnée de cette civilisation. "Nous pourrions enfin savoir comment ils pensaient, quelles étaient leurs croyances et leurs préoccupations."

L'avenir dira si cette initiative exceptionnelle permettra de lever le voile sur l'un des plus grands mystères de l'archéologie. En attendant, la quête de la vérité se poursuit, mobilisant aussi bien des linguistes et des historiens que des amateurs éclairés, tous animés par le rêve de redonner une voix à une civilisation perdue.

3

TOP #SANTÉ

En automne, on a tendance à boire moins, car il fait plus frais.

Pourtant, l'hydratation est cruciale pour soutenir les fonctions corporelles, éliminer les toxines et éviter la sécheresse cutanée. Pensez aux tisanes et aux infusions pour varier les plaisirs.

Avec les journées qui raccourcissent, le corps peut avoir besoin de plus de repos. Assurez-vous de respecter un rythme de sommeil régulier et de dormir au moins 7 à 8 heures par nuit pour permettre à votre corps de se régénérer.

Même si la météo n'incite pas toujours à sortir, l'activité physique est essentielle pour booster l'énergie et renforcer le système immunitaire. Une marche rapide, du vélo, ou même une session de fitness à la maison peuvent faire des merveilles.

DOSSIER

La mentalité du guerrier : Redevenir un homme fort dans un monde incertain

PAR SIMON MAURINE

Pourquoi réveiller son esprit de guerrier ?

Nous vivons dans une époque marquée par le confort, l'immédiateté et la facilité. Pendant des décennies, la paix et la prospérité ont donné à beaucoup d'hommes l'illusion que la force, la résilience et l'esprit guerrier étaient des notions archaïques, bonnes pour une autre époque. ***Pourtant, l'histoire nous enseigne que la paix n'est jamais éternelle, et que ceux qui ne sont pas préparés aux épreuves risquent d'être les premiers à tomber lorsqu'une crise éclate.***

Adopter une mentalité de guerrier ne signifie pas devenir un barbare assoiffé de violence, mais plutôt développer une discipline, une force mentale et une capacité à faire face aux défis de la vie avec courage et stratégie. C'est redevenir maître de son destin et apprendre à ne plus se laisser dominer par la peur, l'inaction ou la dépendance à un système fragile.

Développer une discipline mentale inébranlable

Dans toutes les grandes civilisations guerrières – des Spartiates aux Samouraïs en passant par les légionnaires romains – la discipline est la pierre angulaire de la force intérieure. Sans discipline, il n'y a ni maîtrise de soi, ni endurance, ni capacité à surmonter l'adversité.

La discipline mentale permet de :

- *R*ésister aux tentations et aux distractions.
- Développer une routine rigoureuse.
- Accomplir ses objectifs malgré les obstacles.
- Accepter l'inconfort et la douleur comme des étapes nécessaires vers la croissance.
- Un guerrier ne laisse pas sa vie être dictée par le hasard.

Voici quelques habitudes à adopter :

Se lever tôt : La victoire commence dès le réveil. Se lever tôt permet de démarrer la journée avec discipline.

Pratiquer l'auto-discipline physique : Que ce soit à travers le sport, les arts martiaux ou des exercices de respiration, renforcer son corps renforce l'esprit.

Apprendre chaque jour : Un guerrier est aussi un penseur. Lire, écouter des podcasts ou suivre des formations permet d'aiguiser l'intellect.

Éviter les distractions inutiles : Les réseaux sociaux, la télévision et l'oisiveté affaiblissent l'esprit. Réduire leur impact est un exercice de discipline.

La peur est une réaction naturelle face au danger, mais ce qui différencie un guerrier d'un homme ordinaire, c'est sa capacité à la dominer et à l'utiliser comme un moteur. Les plus grands combattants ne sont pas ceux qui n'ont pas peur, mais ceux qui savent agir malgré elle.

Techniques pour apprivoiser la peur :

Respiration contrôlée : Les Navy Seals utilisent la méthode de la respiration en carré (4 secondes d'inspiration, 4 secondes de rétention, 4 secondes d'expiration, 4 secondes d'arrêt) pour garder leur calme en situation de stress intense.

Affronter progressivement ses craintes : La confrontation progressive permet d'éduquer le cerveau à ne plus surévaluer le danger.

Visualisation mentale : Imaginer à l'avance des situations difficiles et s'entraîner mentalement à les gérer permet de réduire la panique quand elles surviennent réellement.
Un esprit guerrier ne fuit pas la douleur, il la transforme en puissance. La souffrance est inévitable, mais elle peut être un outil de progression si elle est bien gérée.

Comment utiliser la douleur à son avantage ?

Rechercher l'effort physique : L'entraînement intensif habitue l'esprit à supporter la difficulté et à repousser ses limites.

Pratiquer le stoïcisme : Accepter l'inconfort et se détacher des plaisirs immédiats pour développer une force mentale durable.

Utiliser les échecs comme des leçons : Plutôt que de se laisser abattre, analyser ses erreurs et en tirer des enseignements permet de grandir.

Ne jamais être figé dans un seul schéma de pensée

Dans un monde incertain, la rigidité mentale est un piège. Le guerrier moderne doit être flexible et prêt à s'adapter rapidement aux nouvelles réalités.

Exemples de situations où l'adaptabilité est cruciale :

- Une crise économique soudaine impose de revoir ses compétences et sa capacité à générer des ressources.
- Une guerre civile ou un conflit éclatent, obligeant à s'organiser en mode survie.
- Une attaque physique ou un danger immédiat nécessite une réponse rapide et pragmatique.

Apprendre à lire son environnement

- **O**bserver et analyser ce qui se passe autour de lui.
- Développer une vigilance constante, sans sombrer dans la paranoïa.
- Se former à des compétences variées (survie, défense, stratégie) pour répondre aux imprévus.

La résilience : capacité à encaisser et à rebondir
Un guerrier ne baisse jamais les bras. Il endure, il apprend et il se relève toujours plus fort. La résilience est l'art de transformer l'adversité en opportunité.

Exercices pour développer sa résilience :

S'exposer à l'inconfort volontairement : Se confronter au froid, au jeûne, à la solitude ou aux épreuves physiques endurcit l'esprit.

Développer un réseau de soutien : Un guerrier ne combat pas seul. S'entourer d'individus solides et de confiance est vital.

Éviter la victimisation : Se plaindre ne résout rien. Agir et chercher des solutions est la seule voie vers la force véritable.

Se forger un physique de combattant : Pourquoi le physique est primordial pour un guerrier

Avoir une mentalité forte, c'est bien. Mais sans un corps capable de suivre, ça ne sert pas à grand-chose. Un guerrier est un homme prêt à affronter l'adversité, et cela passe par un corps entraîné, puissant et endurant.

Un physique de combattant n'est pas qu'une question d'apparence. Il ne s'agit pas de devenir une montagne de muscles sans agilité ni endurance. Il s'agit d'être fonctionnel, rapide, explosif et résistant.

Les bases de la préparation physique

Pour développer un physique de guerrier, il faut couvrir plusieurs aspects essentiels :

La force : Être capable de soulever, porter et frapper avec puissance.

L'endurance : Pouvoir courir longtemps, supporter l'effort sur de longues périodes.
La vitesse et l'agilité : Réagir vite, esquiver, se déplacer efficacement.

La résilience : Être capable d'encaisser la douleur, de résister à la fatigue et de ne pas s'écrouler au premier coup dur.

Entraînement de force et de puissance
La force est la base de tout combattant. Elle permet d'avoir un avantage physique évident dans une situation de combat ou de survie.

Exercices recommandés :

Le soulevé de terre : L'exercice ultime pour développer la puissance brute.

Les squats : Un guerrier doit avoir des jambes solides, prêtes à sprinter ou à supporter un effort prolongé.

Les tractions : Test ultime de la force du haut du corps.

Les pompes et les dips : Simples mais redoutablement efficaces pour développer la puissance des bras et des épaules.

Améliorer l’endurance et la résistance

Un corps fort ne vaut rien sans endurance. En cas de conflit, il faut pouvoir tenir sur la durée. Exercices recommandés :

- *Course à pied* (5-10 km régulièrement) pour développer une endurance de base.
- *Sprint par intervalles* : Améliore la capacité à accélérer et récupérer rapidement.
- *Entraînement en circuit* (HIIT) : Alterner des exercices de force et de cardio pour un effet explosif.
- *Rucking* : Marcher avec un sac lourd sur le dos, excellent pour renforcer les jambes et l’endurance musculaire.

Développer la vitesse et l’agilité

Un bon guerrier ne se contente pas d’être fort et endurant, il doit aussi être rapide et agile.

Exercices recommandés :

- E*scalade, parkour* : Développe la souplesse, la coordination et la réactivité.
- *Corde à sauter* : Idéal pour la rapidité des jambes et la coordination.
- *Jeux de pieds en boxe ou MMA* : Améliore la mobilité et la capacité à esquiver.

La résilience : apprendre à encaisser

La douleur fait partie de l’entraînement. Un combattant doit être capable d’encaisser des coups, de gérer la fatigue et de continuer malgré tout.

Méthodes pour renforcer la résilience physique :

- *Bains froids* : Renforce la résistance au stress et améliore la récupération musculaire.
- *Entraînement sous fatigue* : Apprendre à performer même quand on est épuisé.
- *Sparring et combats réels* : Rien ne prépare mieux au combat que le combat lui-même.

L’autonomie alimentaire et sanitaire en cas de conflit

- N*ourriture et survie* : savoir se nourrir sans dépendre du système

En cas de conflit ou de rupture des chaînes d'approvisionnement, l'accès à la nourriture devient un enjeu crucial. Un guerrier ne dépend pas des supermarchés, il sait subvenir à ses besoins.

Avant toute crise, il faut anticiper et stocker des aliments durables :

- Conserves de viande, poisson et légumes.
- Riz, pâtes, quinoa et autres céréales.
- Noix, graines et fruits secs.
- Rations militaires et repas lyophilisés.
- Miel, sucre, sel et épices pour conserver et enrichir les plats.
-

Si les stocks viennent à manquer, il faut apprendre à produire sa propre nourriture :

- *Cultiver un potager* : Pommes de terre, carottes, haricots et herbes aromatiques.

- *Connaître les plantes comestibles sauvages* : Ortie, pissenlit, châtaignes.

- *Apprendre la chasse et la pêche* : Poser des pièges, pêcher sans matériel moderne.

L'eau : la ressource la plus vitale

Un homme peut survivre plusieurs semaines sans manger, mais seulement quelques jours sans eau. Il faut garantir un accès constant à l'eau potable.

Si l'eau courante devient impropre ou inaccessible, plusieurs méthodes permettent de purifier l'eau :

- F*iltration mécanique* : Filtres à charbon, filtres portatifs (type Sawyer, LifeStraw).

- É*bullition* : Faire bouillir l'eau au moins 1 minute pour tuer les bactéries.

- *Pastilles purificatrices* : Chlore ou iode pour désinfecter l'eau.

- *Distillation solaire* : Laisser l'eau s'évaporer pour récupérer une eau pure.

En situation de survie, l'hygiène reste primordiale :

- Stocker du savon, du dentifrice et des lingettes.
- Apprendre à fabriquer du savon avec des cendres et de l'huile.
- Utiliser des plantes antiseptiques (thym, lavande, aloe vera).

Tout guerrier doit posséder une trousse de premiers secours comprenant :

- Pansements, compresses, bandes de gaze.
- Désinfectant, alcool médical, pommade antibiotique.
- Antidouleurs, anti-inflammatoires, antihistaminiques.
- Fil de suture et aiguilles pour points de suture d'urgence.
- Manuel de médecine d'urgence en cas de coupure du réseau médical.

L’autodéfense sans arme est une aptitude que chacun devrait maîtriser, ne serait-ce que pour se sentir plus serein face aux éventualités du quotidien. Plusieurs disciplines permettent de développer des réflexes efficaces et une capacité d’adaptation en cas d’agression. Le Krav Maga, par exemple, est reconnu pour son approche pragmatique et brutale du combat rapproché. Conçu initialement pour l’armée israélienne, il privilégie les frappes rapides, les points vitaux et les techniques de désarmement. Il repose sur des mouvements simples et instinctifs, rendant son apprentissage accessible à tous, quel que soit l’âge ou la condition physique. En parallèle, la boxe et le Muay Thai offrent des bases solides pour améliorer la rapidité, la précision des coups et la résistance aux chocs. ***La boxe anglaise développe une excellente maîtrise des esquives et des contres, tandis que le Muay Thai, souvent appelé "l'art des huit membres", exploite les coudes, les genoux et les jambes pour infliger des frappes puissantes et imprévisibles.*** Ces disciplines permettent non seulement de frapper efficacement, mais aussi d’apprendre à se protéger et à conserver son équilibre sous la pression d’un affrontement.

Enfin, le Jiu-Jitsu Brésilien se distingue par son efficacité en combat au sol, un aspect souvent négligé dans les situations d’autodéfense. Il permet de maîtriser un adversaire sans recourir aux frappes, en exploitant les leviers articulaires et les étranglements pour le neutraliser. Cette discipline est particulièrement précieuse pour apprendre à se libérer d’une saisie ou pour retourner une situation désavantageuse lorsque l’on est projeté au sol.

Contrairement à d’autres sports de combat basés sur la puissance brute, le Jiu-Jitsu Brésilien met l’accent sur la technique et la stratégie, offrant ainsi à des personnes de gabarits plus légers un moyen efficace de se défendre face à des agresseurs plus massifs.

Un vrai combattant sait se servir de ce qui l’entoure pour se défendre :

- Un stylo peut devenir une arme de frappe.
- Une ceinture peut être utilisée comme garrot ou comme arme contondante.
- Une chaise, une bouteille, n’importe quel objet peut offrir un avantage tactique.

Ne jamais sous-estimer un adversaire : la prudence est votre meilleure alliée.

- Éviter les affrontements inutiles : le combat n’est pas toujours la meilleure solution, fuir peut être une tactique de survie.
- Maîtriser les techniques d’évasion : savoir se dégager d’une prise, briser un verrouillage et esquiver sont des compétences cruciales.

L’art de la décision : fuir ou tenir sa position ? Un choix stratégique essentiel

Dans les situations extrêmes où la survie est en jeu, l’une des décisions les plus cruciales qu’un individu, et a fortiori un guerrier moderne, doit savoir prendre est celle de rester sur place et défendre sa position, ou bien d’évacuer les lieux et fuir le danger.

Contrairement à l’idée largement répandue selon laquelle la fuite serait un acte de lâcheté, il s’agit en réalité d’un choix stratégique fondamental, souvent bien plus intelligent que l’affrontement direct. Se retirer face à un danger imminent peut permettre de préserver sa vie et celle des siens, d’éviter des blessures inutiles et de regrouper ses forces pour mieux affronter les épreuves à venir.

Cependant, il existe des circonstances où tenir sa position et organiser une défense efficace s’impose comme la meilleure, voire la seule solution. La clé d’une bonne prise de décision réside dans une analyse minutieuse de plusieurs facteurs déterminants, qui doivent être évalués avec lucidité et sang-froid afin d’adopter la meilleure stratégie selon le contexte précis de la menace.

Avant de trancher entre l’option de la fuite et celle de la résistance, il est essentiel d’évaluer l’environnement immédiat dans lequel on se trouve. Un combat en pleine ville ne se gère pas comme un affrontement en territoire montagneux ou dans une zone rurale isolée.

Une métropole offre des infrastructures qui peuvent servir d’abris ou faciliter l’évasion, mais elle peut aussi devenir un piège mortel si les rues sont en proie aux émeutes, aux pillages ou aux embouteillages qui empêchent toute tentative de fuite rapide.

À l’inverse, un environnement naturel peut offrir des cachettes et permettre une disparition plus discrète, mais pose d’autres défis en matière de survie : orientation, conditions météorologiques, accès aux ressources alimentaires et à l’eau potable. Il est donc impératif de comprendre le terrain et ses opportunités avant de prendre une décision hâtive qui pourrait s’avérer fatale. Ensuite, la nature de la menace doit être analysée avec le plus grand sérieux. Est-on confronté à un danger immédiat et tangible, comme un assaillant armé ou un incendie qui se propage rapidement, ou bien la menace est-elle plus diffuse, comme une tension politique grandissante ou un risque de catastrophe naturelle encore incertain ?

Si l’on fait face à un ennemi supérieur en nombre et mieux équipé, l’option la plus sage est souvent de battre en retraite pour éviter une confrontation qui tournerait inévitablement à l’avantage de l’adversaire. En revanche, si l’ennemi est désorganisé ou si l’environnement permet un avantage tactique, tenir sa position peut être un choix judicieux. ***De même, en cas de catastrophe naturelle, rester sur place dans un bâtiment solide et bien approvisionné peut être préférable à une fuite hasardeuse dans un chaos généralisé.***

Les ressources disponibles constituent également un facteur décisif dans le choix entre la fuite et la résistance. Toute défense efficace repose sur une logistique bien pensée : disposer de suffisamment de nourriture et d’eau pour tenir un siège, d’armes ou de moyens de protection pour repousser une attaque, ainsi que d’un abri sécurisé capable de résister aux assauts extérieurs. Si l’on ne possède pas ces éléments essentiels et que les provisions commencent à s’amenuiser, il devient urgent d’envisager un départ vers une zone où les ressources seront plus accessibles. À l’inverse, un lieu bien préparé avec des réserves suffisantes et des issues bien pensées peut permettre de survivre plus longtemps en cas d’effondrement de l’ordre social ou de blocus forcé.

Les possibilités d’évasion doivent également être étudiées avec attention. Existe-t-il des routes sûres pour quitter la zone, ou bien les axes sont-ils bloqués par des barrages militaires, des foules paniquées ou des routes impraticables ? ***A-t-on accès à un véhicule en état de marche avec suffisamment de carburant pour parcourir une distance suffisante jusqu’à un refuge sécurisé ?***

Peut-on compter sur un réseau de contacts qui pourraient offrir un abri temporaire ou des ressources pour se ravitailler ? Fuir sans une destination clairement définie revient à errer dans un environnement potentiellement hostile, ce qui peut être encore plus risqué que de rester en place. Chaque possibilité doit être anticipée avec des plans B et C pour éviter de se retrouver acculé sans solution viable.

Enfin, un élément souvent sous-estimé, mais qui pèse lourdement dans la balance, est la présence de proches à protéger. Lorsqu'on est seul, les décisions sont plus simples à prendre, car elles ne concernent que sa propre sécurité et ses propres capacités. ***En revanche, lorsqu'on est accompagné de membres de sa famille, d'enfants, de personnes âgées ou de camarades en difficulté, la décision devient bien plus complexe.*** La mobilité de chacun, son endurance physique et son niveau de préparation sont des paramètres qui influencent la faisabilité d'une évacuation. Un groupe composé de personnes vulnérables ne pourra pas fuir rapidement ni sur de longues distances, ce qui peut rendre la fuite périlleuse. Dans ce cas, il est souvent préférable d'organiser une défense locale en consolidant la position plutôt que de se risquer à une expédition incertaine où l'on pourrait être pris au dépourvu par des conditions imprévues.

Choisir des lieux qui offrent une vraie sécurité !

Dans un environnement urbain, les bâtiments abandonnés peuvent offrir des refuges temporaires précieux, mais ils ne garantissent pas toujours une sécurité optimale. Ils permettent de se cacher à l'abri des regards, en particulier dans des quartiers désertés ou en ruines, où la présence humaine est réduite au minimum. ***Ces lieux peuvent offrir un certain confort, comme des murs solides et une protection contre les intempéries, mais ils comportent aussi des risques majeurs. L'accès aux ressources y est plus limité, et la présence de sans-abris, de pillards ou de forces de l'ordre effectuant des rondes peut rendre ces refuges dangereux.*** Une bonne approche consiste à privilégier les bâtiments difficiles d'accès ou ceux qui semblent les moins intéressants pour d'éventuels intrus, comme des entrepôts désaffectés ou des immeubles en ruine dont l'accès principal est bloqué. L'important est d'éviter tout signe extérieur d'occupation : pas

de lumière visible la nuit, pas de bruit suspect, et surtout, pas de traces indiquant une présence humaine.

Les caves, tunnels et souterrains offrent un autre type de refuge, particulièrement adapté aux contextes où l'évasion implique d'échapper à des forces organisées dotées de moyens de surveillance avancés, tels que des drones ou des satellites thermiques. Les souterrains, comme les égouts, les anciennes carrières ou les tunnels ferroviaires désaffectés, permettent de circuler en toute discrétion et d'éviter les patrouilles visibles. Ces refuges ont cependant l'inconvénient d'être souvent exigus, humides et malsains, avec des risques d'effondrement ou d'inondation selon leur état. Ils nécessitent également une excellente connaissance des plans des lieux pour ne pas se retrouver piégé ou à court de sortie possible. ***Malgré ces difficultés, ils restent une solution efficace pour disparaître temporairement, se déplacer sans être vu et attendre que la situation en surface se calme avant de regagner un refuge plus viable sur le long terme.***

La gestion des ressources est un autre aspect fondamental de la survie en refuge. Un feu peut être vital pour se réchauffer ou cuire des aliments, mais il constitue aussi un signal évident pour d'éventuels ennemis ou prédateurs. Il est crucial d'éviter les feux visibles la nuit, en privilégiant des sources de chaleur discrètes, comme des foyers enterrés ou protégés par des roches, qui réduisent l'émission de lumière et de fumée. Une autre règle d'or consiste à rationner ses provisions et à toujours prévoir une marge de sécurité plus grande que nécessaire. En situation de survie, il est rare que les choses se déroulent comme prévu, et une réserve qui semblait suffisante pour une semaine peut vite s'épuiser si des imprévus surviennent. ***Manger le strict nécessaire, conserver de l'eau potable et limiter la consommation d'énergie physique sont des réflexes essentiels pour prolonger ses ressources aussi longtemps que possible.***

TROISIÈME GUERRE MONDIALE : MENACE RÉELLE OU PEUR EXAGÉRÉE ?

Parler d'une Troisième Guerre mondiale, c'est un peu comme parler de la fin du monde : une idée qui revient régulièrement, parfois alimentée par l'actualité, parfois par des fantasmes. On la redoute, on l'imagine, on la débat… et pourtant, elle n'éclate pas. Mais ces dernières années, avec l'invasion de l'Ukraine, les tensions autour de Taïwan, la montée en puissance de l'axe sino-russe, les tensions au Moyen-Orient et l'instabilité en Afrique, la question semble plus légitime que jamais.

Dans les médias, les experts multiplient les scénarios. Les uns parlent d'une montée en puissance irréversible des conflits, d'une militarisation croissante, de menaces qui se concrétisent chaque jour. Les autres, plus mesurés, rappellent que la situation, aussi tendue soit-elle, ne ressemble en rien à celle qui a précédé les deux précédentes guerres mondiales. L'époque a changé : la mondialisation, la dissuasion nucléaire et l'interconnexion des économies rendent une guerre totale plus difficile à envisager. Pourtant, le doute persiste.

Parce que, malgré tout, on sent bien que l'époque est différente. Il y a vingt ans, l'idée d'un affrontement entre grandes puissances semblait presque absurde. Aujourd'hui, elle est sur toutes les lèvres. Les superpuissances jouent à se tester, les alliances se renforcent ou se brisent, et les armées se préparent à un "au cas où" qui devient de moins en moins hypothétique. Faut-il y voir les signes avant-coureurs d'un cataclysme ou juste une série de crises gérées avec maladresse ?

Pour tenter d'y voir plus clair, deux personnalités aux visions bien différentes s'expriment : une cheffe d'entreprise, qui voit dans l'instabilité économique et la militarisation mondiale les prémices d'un conflit inévitable, et un haut fonctionnaire, plus mesuré, qui estime que la guerre mondiale reste peu probable. Qui a raison ? Peut-être un peu des deux… Au cœur d'une forêt de pins, à environ deux heures de route de la frontière entre la Russie et l'Estonie, des manœuvres militaires sont en cours.

Des soldats britanniques, français, américains et estoniens s'exercent à ce que ferait l'Alliance atlantique si Vladimir Poutine décidait d'attaquer. Pour ces simulations grandeur nature, ils ont déployé des chars Challenger II, un avion de chasse F-16 et des systèmes d'artillerie Himars – parmi les équipements les plus performants de l'Occident – afin de s'entraîner pendant deux semaines aux réalités du combat. Ils se préparent à affronter les tranchées, les champs de mines, les embuscades et les tirs de mortier sous une température glaciale de -20 °C, avec près de trente centimètres de neige sous leurs bottes.

Il y a encore quelques années, envisager une guerre contre la Russie semblait absurde, presque risible. Lors de la campagne présidentielle américaine de 2012, Mitt Romney, alors candidat républicain, avait qualifié Moscou de menace majeure. En réponse, son adversaire démocrate, Barack Obama, l'avait tourné en dérision avec une réplique devenue célèbre :

"Les années 1980 veulent récupérer leur politique étrangère ! Cela fait vingt ans que la guerre froide est terminée."

C'était l'état d'esprit dominant en Occident à l'époque. En conséquence, de nombreux pays ont réduit leurs budgets militaires, orientant leur stratégie vers les interventions au Moyen-Orient. Il y a seulement cinq ans, Emmanuel Macron déclarait que l'Otan était en état de "mort cérébrale" et jugeait qu'ignorer la Russie serait une "colossale erreur" – persuadé que Vladimir Poutine n'avait aucune intention belliqueuse.

Puis vint l'invasion de l'Ukraine. L'Alliance a alors subi ce que Macron a lui-même qualifié de "réveil brutal". Aujourd'hui, la Russie semble dominer sur le terrain ukrainien, et plusieurs dirigeants européens avertissent qu'un assaut contre un membre de l'Otan pourrait être imminent. La Première ministre estonienne, le responsable de la sécurité polonaise et le ministre de la Défense danois ont tous affirmé que Moscou pourrait être en mesure de rassembler troupes et matériel d'ici trois ans. En guise de réponse, l'Otan prévoit cette année ses exercices militaires les plus ambitieux depuis la chute de l'Union soviétique : en 2024, près de 100 000 soldats de l'Alliance s'entraîneront à défendre le continent européen.

Une frontière de 1 500 kilomètres

Dans les forêts estoniennes, beaucoup de soldats étrangers font pour la première fois l'expérience des conditions extrêmes de l'hiver nordique. Parfois, les moteurs refusent de démarrer, les armes se grippent, et des tâches anodines, comme ouvrir les portières des véhicules blindés, deviennent compliquées. Une grande partie de l'équipement n'est pas conçue pour supporter un froid aussi rigoureux, et les soldats eux-mêmes doivent s'adapter. Le général Andrus Merilo, qui commande la principale brigade estonienne, le souligne :

"Ce n'est pas seulement une question de condition physique. Il faut aussi apprendre à gérer mentalement ces conditions climatiques."

Grand, le regard sévère, arborant une barbe grisonnante et des dents légèrement de travers, Merilo semble déterminé. Le ministre de la Défense estonien, Hanno Pevkur, a d'ailleurs suggéré qu'il prenne la tête de l'état-major des armées. S'il obtient cette promotion, son rôle principal sera de dissuader toute tentative d'invasion russe.

Selon les dirigeants baltes, le nord représente le maillon faible de l'Otan. Une attaque via l'Ukraine ou la mer Noire semble peu probable, mais la Russie partage une frontière terrestre de 1 500 kilomètres avec la Norvège, la Finlande, l'Estonie et la Lettonie.

Cette zone est en pleine militarisation. Moscou a entrepris la création d'un nouveau corps d'armée dans la république de Carélie, une région limitrophe de la Finlande, qui faisait autrefois partie de ce pays avant 1940. De leur côté, les Finlandais, membres récents de l'Alliance atlantique, débattent de la possibilité d'accueillir des armes nucléaires sur leur sol. Les États baltes, quant à eux, projettent de construire des centaines de bunkers le long de leur frontière avec la Russie et la Biélorussie.

Si la Russie passe à l'action, l'Otan a déjà anticipé sa réponse. C'est le général américain Chris Cavoli qui a conçu les plans stratégiques. Ces "plans régionaux" répartissent méticuleusement les unités militaires sur le terrain : X chars pour une ville, Y soldats pour une autre. Ce document classifié de près de 4 000 pages intègre des leçons tirées des tactiques russes en Ukraine. Comme le souligne un haut responsable de l'Otan :

"Ils réfléchissent désormais en termes non seulement de terrain, mais aussi de temporalité. Où faut-il se positionner ? Avec quelles troupes ? Et à quel moment ?"

En 2024, les exercices militaires de l'Otan mettront à l'épreuve ces stratégies. Des pays dont les dernières opérations militaires remontent aux conflits contre Daech doivent désormais s'adapter à un tout autre type d'ennemi. Contrairement aux djihadistes, qui possédaient peu d'artillerie et une aviation quasi inexistante, la Russie dispose d'une puissance de feu écrasante. Actuellement en Ukraine, environ 470 000 soldats russes tirent quotidiennement près de 20 000 obus, et leur aviation reste en grande partie opérationnelle.

Retour aux combats de tranchées

En Estonie, les forces britanniques s'entraînent à combattre dans des tranchées, comme leurs arrière-grands-pères le faisaient en Europe de l'Ouest il y a plus d'un siècle. Le commandant James Fern explique que ses troupes intègrent les tactiques de l'armée russe dans leurs simulations :

"Plus d'artillerie, plus d'attaques à longue portée, plus de missiles balistiques."

Dans un exercice, les forces britanniques, françaises et américaines attaquent les Estoniens avec des chars Challenger II et des Himars. En défense, les Estoniens utilisent des blindés suédois CV-90, un hélicoptère et des transports de troupes XA-188 pour protéger deux routes sinueuses traversant la forêt enneigée.

Tous les soldats sont équipés de camouflages blancs et de fusils munis de lasers pour viser les capteurs de protection des adversaires. Lorsqu'ils tirent, les armes légères produisent un son réaliste, mais les blindés et l'artillerie génèrent un bruit artificiel, semblable à celui d'un vieux jeu vidéo. À chaque tir, des messages sont envoyés à la base pour estimer les pertes. Les "morts" quittent alors la simulation, tandis que ceux chargés du déminage attendent quelques minutes pour simuler un retard avant de reprendre l'opération.

Ces exercices, bien que réalistes, s'effectuent à un rythme lent. Le scénario débute en milieu de matinée et s'achève vers minuit, avec des affrontements nocturnes à l'aide de lunettes de vision infrarouge. En après-midi, une unité française est envoyée en éclaireur pour repérer les défenses adverses. Ils avancent difficilement dans la neige poudreuse. Un soldat commente avec ironie :

"Ce sont les Français, on ne peut rien y faire."

Lorsqu'on demande à un militaire britannique si l'Otan est prête à un conflit avec la Russie, il lâche, désabusé :

"On est déjà en guerre contre l'immigration. On n'arrive même pas à stopper un Zodiac."

Le général Cavoli peut-il anticiper la guerre à venir ? Un officier de l'Otan résume :

"Le problème éternel, c'est qu'on se prépare toujours à la prochaine guerre en analysant la précédente."

Les armées occidentales s'étaient habituées aux conflits asymétriques au Moyen-Orient. Personne ne s'attendait à devoir de nouveau creuser des tranchées en 2024.

Une "peur infondée de la Russie" ?

De nombreux responsables de l'Alliance ne sont pas convaincus qu'un affrontement avec la Russie soit imminent. "Je ne suis pas persuadé qu'un conflit éclatera", confie Philip Breedlove, qui a précédé Cavoli à son poste. George Robertson, dernier Britannique à avoir dirigé l'Otan, partage cette opinion : "Je ne pense pas que Poutine veuille franchir le seuil de l'article 5 [qui engage les membres de l'Otan à se défendre mutuellement en cas d'attaque]." Il considère plutôt que Moscou pourrait viser des cibles comme la Moldavie ou la Géorgie. De son côté, Vladimir Poutine a assuré à Tucker Carlson qu'il n'envisageait pas d'envahir la Pologne ou les pays baltes – du moins en apparence. "Pourquoi ferions-nous une chose pareille ? Cela ne nous intéresse absolument pas", a-t-il déclaré. Certains responsables de l'Alliance parlent ainsi d'une "crainte exagérée d'une agression russe".

L'Otan a de quoi s'interroger après l'échec de la contre-offensive ukrainienne, malgré l'application des stratégies occidentales. Coordonner tirs d'artillerie, frappes de missiles et mouvements des troupes s'est avéré plus compliqué que prévu, et les attaques n'ont pas suffi à déloger les Russes de leurs positions fortifiées. De plus, Moscou s'adapte et comble progressivement les lacunes de son armée. Après des pertes massives en hommes et en matériel lors de l'assaut chaotique sur Kiev, la Russie a mis en place des lignes de défense renforcées dans l'est de l'Ukraine et perfectionné ses techniques pour neutraliser les Himars.

Même si les stratégies de l'Otan sont solides, son arsenal reste insuffisant face à la puissance militaire russe. Les États baltes, par exemple, ne disposent pas de systèmes de défense anti-aérienne à même de protéger efficacement leur territoire.

Lors du sommet de Vilnius, une batterie anti-missile a bien été promise à l'Estonie, mais elle n'a toujours pas été livrée – tout ayant été expédié en priorité vers l'Ukraine. "Nous avons envoyé tellement de matériel à Kiev que nos propres défenses présentent désormais des

failles", admet Pevkur. L'Estonie dépend donc de la protection finlandaise. "Nous faisons avec, ajoute-t-il. Actuellement, l'Ukraine en a plus besoin que nous." En cas d'attaque russe, Pevkur n'aurait d'autre choix que de solliciter Volodymyr Zelensky pour récupérer ses propres missiles.

Des stocks militaires au plus bas

L'industrie européenne de l'armement ne suit pas la cadence, et les stocks s'amenuisent. Un haut gradé de l'Otan ironise sur la situation :

"Nos armées ont conçu des obus hyper sophistiqués capables de prouesses technologiques incroyables. Mais parfois, il faut simplement en avoir un grand nombre, même basiques."

En mars 2023, avant la contre-offensive ukrainienne, l'Union européenne s'était engagée à fournir à Kiev un million d'obus de 155 mm avant le printemps 2024. Désormais, les responsables européens admettent qu'ils ne pourront en livrer que 600 000. Pevkur affirme que la production est en hausse et que l'Europe devrait atteindre une cadence de 2 millions d'obus par an d'ici la fin de l'année prochaine, soit environ 170 000 par mois. Cependant, cela restera insuffisant pour couvrir à la fois les besoins de l'Ukraine et ceux de l'Otan, si les deux venaient à être impliqués dans des conflits simultanés. À elle seule, l'armée ukrainienne a besoin de 200 000 obus mensuels pour espérer lancer une nouvelle offensive.

"Payez vos cotisations !"

Au sein de l'Alliance, beaucoup reprochent aux gouvernements européens d'avoir trop tardé à investir dans leur défense et d'avoir cherché à réduire les coûts au maximum. Par ailleurs, l'Europe commence à réaliser qu'elle ne peut pas compter indéfiniment sur Washington pour combler ses lacunes militaires.

Lors d'un récent meeting, Donald Trump a clairement affiché sa position : il n'hésiterait pas à laisser la Russie agir "comme bon lui semble" contre un pays européen qui n'aurait pas rempli ses obligations en matière de défense. "***Vous devez payer ! Payez vos cotisations*** !", a-t-il martelé.

En février, son conseiller Keith Kellogg a même suggéré d'établir un classement des membres de l'Otan et de restreindre la protection aux pays qui ne contribuent pas suffisamment à l'effort militaire. Un ancien haut fonctionnaire du Pentagone, ayant travaillé sous Trump, confie qu'en cas d'invasion russe contre un pays de l'Alliance, les États-Unis pourraient décider de conserver une partie de leur arsenal pour se prémunir contre un futur conflit en Asie.

Une guerre hypothétique

L'exercice militaire organisé en Estonie n'a pas désigné de vainqueur. Le scénario suivait une stratégie de "retrait tactique", permettant aux troupes de battre en retraite tout en retardant l'ennemi pour gagner du temps avant l'arrivée des renforts. Si la Russie attaquait effectivement la frontière estonienne, ce type de manœuvre serait probablement appliqué. L'armée estonienne, avec ses 8 000 soldats actifs et ses 80 000 réservistes, tiendrait jusqu'à l'intervention de l'Otan. Des avions décolleraient, l'artillerie serait déployée sur le front, et des troupes en provenance d'Amérique traverseraient l'Atlantique tandis que d'autres progresseraient depuis l'Europe centrale. La Russie serait alors stoppée – du moins, c'est ce que prévoit la stratégie officielle.

Ruée sur les magasins de survie aux Pays-Bas

L'appel du secrétaire général de l'Otan, Mark Rutte, incitant à "se préparer à la guerre", a fait grand bruit aux Pays-Bas. Résultat : un afflux massif de clients dans les boutiques spécialisées en équipement de survie, comme le Prepshop d'Utrecht, qui ne s'attendait pas à une telle affluence, selon De Volkskrant.

C'est après avoir entendu les propos alarmants de Mark Rutte que Fia et Guus Korper, 64 et 70 ans, ont décidé de se rendre au magasin pour faire des provisions. ***Leur caddie se remplit de pastilles de purification d'eau, d'un réchaud à gaz, d'une pierre à feu. "Une ration de survie suffit pour une journée ? Super, ça me fera deux jours, je suis au régime !" plaisante Fia.***

Le couple veut anticiper un éventuel scénario où une coupure d'électricité ou d'eau potable les contraindrait à l'autonomie. Mais ces précautions leur pèsent : elles prennent du temps et coûtent cher. "C'est à cause de types comme Poutine, Trump ou Netanyahou qu'on se retrouve un samedi après-midi à acheter un kit de survie !" s'exclame Fia, agacée.

Une prise de conscience générale

Dans son premier discours en tant que secrétaire général de l'Otan, Mark Rutte a insisté sur la nécessité de "développer une mentalité de temps de guerre". Cette déclaration s'ajoute aux recommandations des banques néerlandaises, qui conseillent aux citoyens de toujours avoir une réserve de liquide en cas de panne des distributeurs automatiques.

Certains y voient un discours alarmiste, mais pour l'ancien chef de l'armée néerlandaise, Tom Middendorp, il s'agit d'un simple bon sens. Dans son ouvrage Le Paradoxe de la paix, publié en novembre 2024, il invite à se préparer aux crises imprévues. "Il ne s'agit pas de creuser des abris anti-bombes dans son jardin, mais nous devons nous attendre à des cyberattaques, des catastrophes climatiques, voire des sabotages sur des infrastructures vitales."

Au Prepshop d'Utrecht, les clients ont bien compris le message. "Avec le Covid, on avait déjà eu un pic, puis après l'invasion de l'Ukraine, mais là, c'est du jamais vu", confie le gérant, Luuk van de Ruit. "En une journée, j'ai vendu 300 radios à dynamo."

Quant à Fia et Guus Korper, une fois leurs courses terminées, ils prévoient un dernier achat : retirer assez d'argent liquide pour deux billets à destination de Curaçao. "On n'en aura sûrement pas besoin, mais mieux vaut être prudents", conclut Fia en riant.

Nathalie Perrin, dirigeante d'une PME industrielle : « Nous allons vers un conflit global, c'est une évidence »

*"Je ne suis pas géopoliticienne, je ne suis pas militaire, mais en tant que cheffe d'entreprise, je passe mes journées à analyser les tendances économiques, à anticiper les crises d'approvisionnement et à mesurer les risques pour mon activité. Et ce que je vois aujourd'hui, c'est un monde qui se tend de manière alarmante. Il n'est plus question de simples turbulences économiques ou de tensions localisées. Nous assistons à une fragmentation du commerce mondial, à une militarisation croissante des discours et à un durcissement des blocs qui ne laisse présager rien de bon.

Regardez la situation de mes fournisseurs : certains composants électroniques que je commandais il y a cinq ans sans problème sont désormais soumis à des restrictions, à des délais absurdes, voire à des embargos. La Chine et les États-Unis jouent une partie d'échecs économique où l'Europe est un simple pion. Les matières premières sont devenues un enjeu stratégique, et des pays comme la Russie ou l'Iran utilisent leur production pour faire pression sur l'Occident. Les routes maritimes sont menacées, et nous avons déjà vu des attaques sur des navires en mer Rouge. ***Ces perturbations sont les signes avant-coureurs d'un conflit à grande échelle.***

Je vois aussi comment mes clients réagissent : il y a un sentiment d'urgence, d'anticipation, et même de panique chez certains grands groupes qui s'organisent pour sécuriser leurs approvisionnements comme s'ils se préparaient à un effondrement du commerce mondial. Quand des multinationales adoptent des stratégies qui ressemblent à celles de temps de guerre – relocalisation, constitution de stocks massifs, diversification extrême des sources –, ce n'est pas anodin. Elles savent lire les signaux faibles, et ces signaux sont tous inquiétants.

Quant à la situation militaire, elle ne laisse guère de place à l'optimisme. L'Ukraine est enlisé dans un conflit qui ne montre aucun signe d'apaisement, Taïwan pourrait être la prochaine étincelle, et même en Afrique, les tensions se multiplient autour des ressources stratégiques. Les Américains eux-mêmes ne cachent plus leur inquiétude face à un double front potentiel contre la Chine et la Russie.

Je ne dis pas que nous allons voir demain des troupes débarquer en Europe occidentale, mais le monde se divise de plus en plus nettement entre des alliances prêtes à en découdre. Et ce type de polarisation, nous l'avons déjà vu dans l'Histoire : cela finit toujours par une confrontation directe. En tant que dirigeante, je dois être pragmatique et lucide, et tout m'indique que nous allons vers une guerre de grande ampleur dans les prochaines années. La question n'est plus 'si', mais 'quand et sous quelle forme'."

Antoine Morel, haut fonctionnaire : « La guerre mondiale ? Pas si sûr… »

"L'idée d'un troisième conflit mondial est un spectre qui hante les esprits depuis des décennies, mais je crois qu'il faut raison garder. Certes, nous traversons une période de tensions intenses, mais affirmer que nous sommes à la veille d'une guerre généralisée, c'est aller un peu vite en besogne.

D'abord, les conflits contemporains ne ressemblent plus à ceux du XXe siècle. Nous ne sommes plus dans un schéma classique où des armées s'affrontent frontalement sur des champs de bataille. Les grandes puissances ont appris à se battre autrement : guerre économique, cyberattaques, influence informationnelle… La Russie, la Chine, les États-Unis et l'Europe ne veulent pas d'un affrontement direct, car ils savent qu'un tel scénario serait catastrophique pour tous.

Regardez la guerre en Ukraine : malgré l'ampleur du conflit, aucun pays de l'Otan n'est entré directement en guerre contre la Russie. Pourquoi ? Parce que le risque d'escalade nucléaire reste dissuasif. ***Poutine sait qu'une attaque contre un membre de l'Otan entraînerait une riposte immédiate, et il n'a aucun intérêt à tester cette ligne rouge***. Même la Chine, malgré ses ambitions sur Taïwan, mesure l'impact qu'aurait une guerre sur son économie. Son développement repose sur le commerce international, et une confrontation avec les États-Unis lui coûterait bien plus qu'elle ne lui rapporterait.

Ensuite, il y a la question des capacités militaires. Beaucoup de commentateurs oublient un élément fondamental : la guerre moderne exige des ressources colossales, et aucun des grands blocs ne semble réellement prêt à soutenir un conflit mondial sur la durée. L'industrie de défense occidentale est à flux tendu, les stocks d'armement sont au plus bas, et l'Europe, en particulier, peine à reconstituer ses capacités militaires après des décennies de sous-investissement. La Russie elle-même, malgré son effort de guerre, rencontre des difficultés croissantes à maintenir son offensive en Ukraine.

Enfin, je crois que l'opinion publique joue un rôle majeur. Contrairement aux époques passées, où les peuples étaient souvent entraînés malgré eux dans des conflits, la sensibilité à la guerre a profondément changé. Dans la plupart des pays occidentaux, l'idée même d'un conflit mondial est rejetée par la population. Les gouvernements, même les plus autoritaires, doivent en tenir compte. Cela ne veut pas dire que nous vivons dans un monde sans danger."

4

TOP #SANTÉ

L'automne est souvent synonyme de stress avec la rentrée et la reprise des activités. Accordez-vous des moments de détente pour éviter les tensions.

La méditation, le yoga, ou simplement des séances de respiration profonde peuvent aider à maintenir l'équilibre.

Ces deux nutriments sont particulièrement efficaces pour prévenir et combattre les infections. Les agrumes, les kiwis, les noix et les graines de citrouille sont d'excellentes sources naturelles.

Pour habituer votre organisme aux températures plus fraîches, essayez les douches contrastées (alternance eau chaude/eau froide). Cela stimule la circulation sanguine et renforce le système immunitaire.

Avec la baisse de luminosité, il est courant de ressentir une baisse de moral. Pour contrer cela, exposez-vous à la lumière naturelle dès que possible, pratiquez des activités qui vous plaisent, et gardez des interactions sociales actives pour éviter l'isolement.

Lady du mois : Aura Garrido

UNE SAUVAGE

Aura Garrido Sánchez, née le 29 mai 1989 à Madrid, est une actrice espagnole renommée pour sa polyvalence et son engagement artistique. Issue d'une famille profondément ancrée dans le milieu artistique, son père, Tomás Garrido, est un compositeur et chef d'orchestre, tandis que sa mère, Pilar Sánchez, est peintre. ***Cette immersion précoce dans un environnement créatif a sans doute façonné sa sensibilité artistique***. Dès l'âge de quatre ans, Aura commence des cours de piano, suivis de leçons de ballet, démontrant ainsi une inclination naturelle pour les arts dès son plus jeune âge.

Après avoir terminé ses études secondaires, elle s'inscrit à la Real Escuela Superior de Arte Dramático (RESAD) de Madrid, se spécialisant en interprétation textuelle. Cependant, en 2010, elle décide de quitter l'école avant l'obtention de son diplôme pour se consacrer pleinement à sa carrière naissante, notamment en participant au tournage du film "Planes para mañana".

Ce choix audacieux s'avère payant, car son interprétation lui vaut la Biznaga d'argent du meilleur second rôle au Festival de Málaga et une nomination comme meilleure actrice révélation aux Prix Goya.

UNE BATTANTE

Aura Garrido fait ses débuts à la télévision en 2009 avec un rôle dans la série "Física o Química". Cependant, c'est en 2010 qu'elle obtient son premier rôle principal en incarnant Esther dans "La pecera de Eva", une série diffusée sur Telecinco. ***Elle continue de se distinguer sur le petit écran avec des rôles marquants dans des séries telles que "Ángel o demonio" (2011), où elle interprète Valeria, une jeune ange confrontée à des dilemmes moraux, et "Crematorio" (2011), où elle joue Miriam Mullor***. En 2012, elle participe à la série historique "Imperium", incarnant le personnage de Cora de Capua.

Parallèlement à sa carrière télévisuelle, Aura s'illustre au cinéma avec des rôles notables. En 2012, elle apparaît dans "Promoción fantasma" de Javier Ruiz Caldera et "El cuerpo" d'Oriol Paulo, où elle incarne Carla Miller. Cependant, c'est son rôle dans "Stockholm" en 2013 qui marque un tournant dans sa carrière cinématographique. Son interprétation est saluée par la critique, lui valant le Prix Sant Jordi de la meilleure actrice et la Médaille du Círculo de Escritores Cinematográficos.
Elle est également nominée dans la catégorie meilleure actrice aux Prix Goya, Feroz et Forqué.

UNE LEADER

En 2014, elle participe à la minisérie "Hermanos", où elle interprète Pilar Yagüe, et joue dans "Las aventuras del Capitán Alatriste", bien que cette dernière ne soit diffusée qu'en 2015. La même année, elle décroche le rôle d'Amelia Folch dans la série "El Ministerio del Tiempo", diffusée sur Televisión Española. Cette série, qui mêle histoire et science-fiction, rencontre un succès critique et public, renforçant la notoriété d'Aura Garrido.

En 2017, elle est à l'affiche de "La niebla y la doncella", où elle incarne l'agent Virginia Chamorro. Elle poursuit sa carrière avec des rôles variés, notamment dans "Solo" (2018), où elle joue Mar, et "El día de mañana" (2018), une minisérie dans laquelle elle interprète Carme Román. En 2021, elle tient le rôle d'Olivia Costa dans la minisérie "El inocente", produite par Netflix, et celui de Matacuras dans le film d'horreur "Malnazidos". En 2022, elle partage l'affiche avec Jean Reno dans la série policière "Una cuestión privada", produite par Prime Video, où elle incarne Marina Quiroga. ***Tout au long de sa carrière, Aura Garrido a démontré une capacité remarquable à s'adapter à des rôles diversifiés, que ce soit dans des drames historiques, des thrillers ou des comédies***. Sa formation artistique précoce et son engagement envers se reflètent dans la profondeur de ses interprétations.

TOP #SANTÉ

Une bonne santé intestinale est la clé d'un système immunitaire fort. Pensez aux aliments riches en probiotiques comme le yaourt, le kéfir, la choucroute ou encore le miso pour soutenir votre flore intestinale.

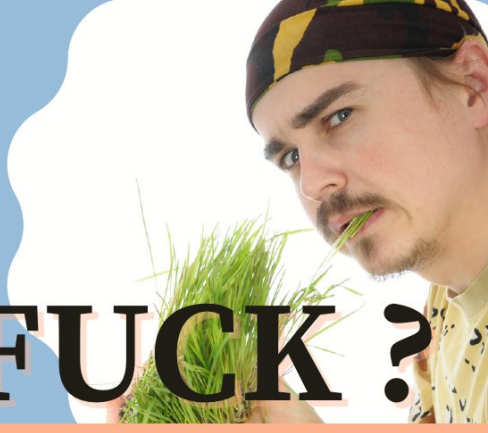
Les aliments sucrés affaiblissent le système immunitaire et favorisent les inflammations. En automne, il est important de surveiller sa consommation de sucre et de privilégier des alternatives comme le miel ou le sirop d'érable.

Les plantes comme l'échinacée, le ginseng ou encore le sureau sont reconnues pour renforcer le système immunitaire. Une cure de ces compléments en automne peut vous aider à prévenir les petits maux de saison.

Le froid automnal arrive progressivement, et il est important de s'habiller en conséquence. Optez pour des vêtements en couches, ce qui permet d'adapter la tenue à la température changeante tout au long de la journée.

WHAT!?

THE FUCK ?



« Hommes herbivores » et « femmes carnivores »

Autrefois, la séduction, c'était simple : un regard appuyé, une phrase d'accroche (plus ou moins réussie), et hop, on voyait bien si ça prenait ou non. Mais aujourd'hui, tout semble s'être compliqué. Entre les hommes qui n'osent plus faire le premier pas, les femmes qui en ont assez d'attendre et les applis de rencontres qui transforment l'amour en jeu de swipe, on se demande parfois si Cupidon n'a pas pris sa retraite anticipée.

Au Japon, cette grande remise en question de la drague a même des noms : sōshoku danshi, ces hommes « herbivores » qui préfèrent l'inaction à la séduction, et nikushoku joshi, ces femmes « carnivores » qui prennent les devants. Une inversion des rôles qui fait grincer des dents dans un pays encore attaché à certaines traditions.

Mais la vraie question est : et nous, en France, est-ce qu'on suit le même chemin ? Sommes-nous en train de troquer le charme à la française contre une société où tout le monde attend que l'autre bouge ? Spoiler : la réponse est plus compliquée qu'un simple oui ou non. Accrochez-vous, on décrypte le phénomène !

Que vous évoquent spontanément les expressions « homme herbivore » et « femme carnivore » ? Logiquement, vous pourriez penser à un mode d'alimentation. ***Pourtant, les termes sōshoku danshi et nikushoku joshi ne concernent pas le contenu de l'assiette, mais plutôt les dynamiques amoureuses au Japon.***

Prenons le cas de Tsutomu, un programmeur japonais de 27 ans.
Il se décrit comme « plus qu'herbivore… quasiment en jeûne ».
Il vit encore chez ses parents, aux côtés de sa jeune sœur, et n'a jamais eu de relation amoureuse, ni même d'amies femmes. S'il admet être curieux vis-à-vis des femmes et aimerait en rencontrer, il n'a jamais envisagé de participer à des événements sociaux dédiés aux célibataires, comme les fameux gōkon. Vous voyez où on veut en venir ? À l'opposé de ces hommes jugés passifs, qualifiés d'« herbivores », on retrouve des femmes bien plus entreprenantes sur le plan sentimental et amoureux, dites « carnivores ».

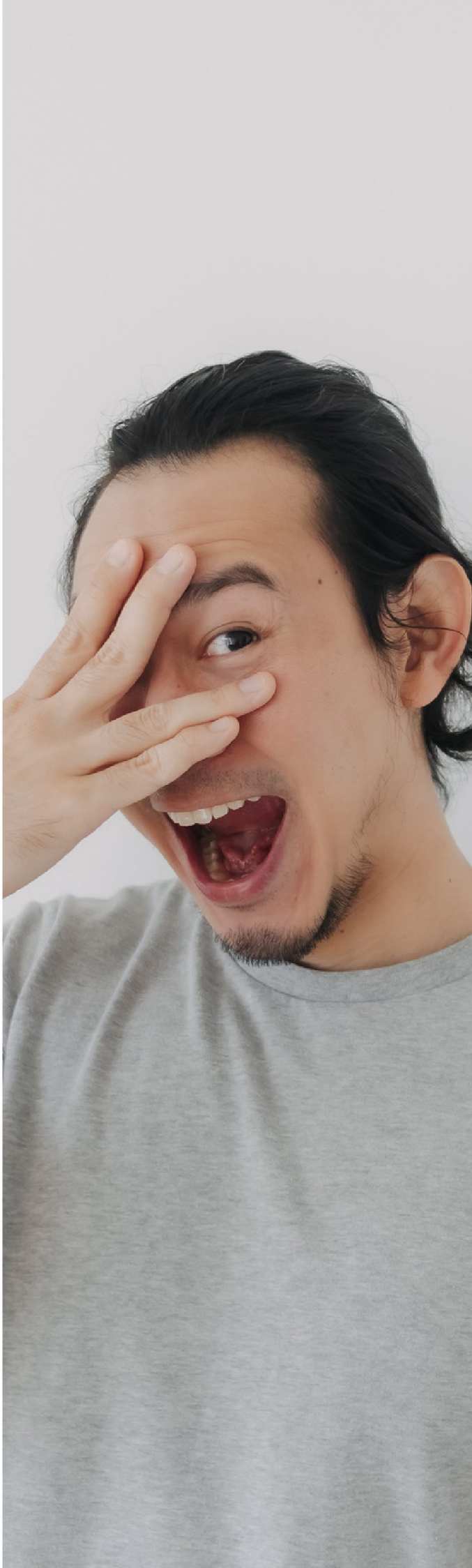
Les sōshoku danshi : ces hommes qui s'effacent

Depuis plusieurs décennies, le Japon fait face à une crise démographique et une baisse marquée du taux de natalité, un phénomène largement relayé par les médias. Parmi les nombreuses raisons expliquant cette tendance, on retrouve la précarité économique prolongée, une implication croissante des femmes sur le marché du travail et un manque criant de structures d'accueil pour les jeunes enfants.

Dans les années 1990, à l'époque du boom économique (baburu keiki), l'idéal du futur mari pour une grande partie des jeunes Japonaises était un homme gagnant au moins 10 millions de yens par an, soit bien au-dessus du revenu moyen de l'époque. Mais lorsque cette bulle a éclaté, la recherche d'un emploi stable est devenue bien plus ardue pour les jeunes hommes, et construire une famille sans sécurité financière a cessé d'être une priorité.

Contrairement à l'Europe occidentale, où avoir des enfants hors mariage est socialement admis, le modèle japonais reste ancré dans l'idée qu'un enfant doit naître au sein d'un couple marié. La hausse du célibat s'est donc directement répercutée sur la natalité. Dans une société où les responsabilités domestiques incombent encore très largement aux femmes, les plus diplômées ont préféré se concentrer sur leur carrière plutôt que sur le mariage et la maternité. Par ailleurs, si de nombreux pays développés offrent aux jeunes des alternatives aux modèles traditionnels de couple, au Japon, ceux qui ne souhaitent pas s'engager dans le mariage n'ont souvent d'autre choix que de rester officiellement célibataires. ***Mais le célibat au Japon ne se résume pas à un statut administratif : il s'accompagne bien souvent d'une absence totale de vie amoureuse et intime, d'où l'émergence des sōshoku danshi et des nikushoku joshi.***

Dans la culture populaire japonaise, le terme sōshoku danshi, ou « hommes herbivores », a été introduit pour la première fois en 2006 par la journaliste et essayiste Maki Fukasawa. À travers cette expression, elle décrivait une nouvelle génération de jeunes hommes japonais affichant un comportement en rupture avec l'image traditionnelle de la virilité : peu intéressés par l'argent, discrets voire effacés face aux femmes, et globalement indifférents aux relations amoureuses et sexuelles.



Contrairement aux stéréotypes masculins d'autrefois, ces hommes ne cherchent pas à dominer, ne prennent pas d'initiatives et évitent toute forme d'agressivité. Leur douceur et leur bienveillance sont indéniables, mais leur indécision et leur manque d'assurance en font des partenaires perçus comme peu fiables dans les dynamiques amoureuses.

Pourtant, il ne s'agit pas d'un rejet pur et simple de la gent féminine. La majorité des sōshoku danshi ne sont pas homosexuels, mais ils ne ressentent pas non plus le besoin de séduire ou de se lancer activement dans la quête amoureuse. Ils préfèrent rester en retrait, attendant peut-être un déclencheur extérieur qui ne vient jamais.

L'évolution des rôles sociaux au Japon a contribué à accentuer ce phénomène. La montée du consumérisme féminin, couplée à une tendance générale à valoriser les femmes dans les médias tout en reléguant les hommes à des rôles secondaires, a alimenté un sentiment d'infériorité chez certains d'entre eux. N'ayant plus de place évidente dans le schéma sociétal traditionnel, ils ont perdu confiance en eux et se sont réfugiés dans des univers plus sécurisants.

Une partie d'entre eux se replie ainsi dans le célibat par choix ou par résignation, tandis que d'autres plongent dans des passions immersives comme les jeux vidéo, les mangas ou les animés, devenant ce que l'on appelle des otaku – des individus vivant largement dans un monde en 2D, à l'abri des interactions complexes du réel.

Dans ce contexte, ce sont les femmes qui doivent désormais prendre les devants en amour. Le rôle traditionnel du séducteur, autrefois dévolu aux hommes, semble s'être inversé. C'est cette transformation qui a vu émerger, en opposition aux hommes passifs, des femmes beaucoup plus affirmées sur le plan relationnel : les nikushoku joshi, ou « femmes carnivores ».

Les nikushoku joshi : des femmes qui prennent les devants

À la fin des années 1980, une expression japonaise a commencé à circuler dans les médias : sankō (三高). Ce terme, composé des kanji pour « trois » et « élevé », désignait les trois critères essentiels qu'une femme devait rechercher chez un partenaire idéal : un diplôme universitaire, un revenu confortable et une grande taille. Cette époque a marqué un tournant dans la dynamique amoureuse au Japon : les femmes ne se contentaient plus d'être choisies, elles devenaient actrices de leur destin sentimental et sélectionnaient elles-mêmes leur partenaire en fonction de leurs aspirations.

Ce glissement a accompagné un changement plus large des identités de genre. Selon certaines études sociologiques, alors que de nombreux hommes japonais se sont progressivement tournés vers des comportements plus introvertis et effacés, adoptant des traits jugés « féminins » par le passé, certaines femmes ont, au contraire, pris des distances avec l'image traditionnelle de la douceur et de la soumission. ***Beaucoup revendiquent une approche plus pragmatique de la vie sentimentale, rejetant les stéréotypes féminins qui les cantonnaient au rôle de soutien inconditionnel de leur mari.***

D'après les recherches de la sociologue Kumiko Endo, lorsqu'on interroge les Japonaises sur leur vision du partenaire idéal, elles expriment majoritairement leur préférence pour un homme qui ne soit pas sōshoku. Les critères qu'elles citent sont évocateurs : elles recherchent « quelqu'un qui sait prendre des décisions », « une personne qui prend des initiatives », « un homme qui sait tenir une conversation », ou encore « une personnalité forte et optimiste ». Par ailleurs, un autre critère revient systématiquement : une situation professionnelle stable.

Les médias japonais ont largement contribué à façonner l'image de la femme moderne comme étant plus indépendante et plus stratégique en amour. Une femme peut désormais avoir plusieurs hommes dans sa vie, chacun occupant un rôle bien précis. On parle ainsi de honmei (本命), l'homme qui compte réellement, celui qu'elle aime et qu'elle envisage comme un partenaire de long terme. À côté de lui, elle peut entretenir des relations plus utilitaires avec d'autres hommes, appelés selon leur fonction :

Asshī-kun (アッシーくん) – dérivé du mot ashi (pied), ce terme désigne un homme qui lui sert de chauffeur, toujours prêt à la conduire où elle le souhaite.
Messhī-kun (メッシーくん) – issu de meshi (repas), il correspond à l'homme qui l'invite régulièrement dans des restaurants chics.
Mitsugu-kun (貢ぐくん) – de mitsugu (offrir), qui désigne celui qui lui achète des cadeaux coûteux et subvient à certains de ses désirs matériels.

Ce comportement, perçu comme un instinct de survie dans une société où les normes évoluent rapidement, illustre un changement profond dans les relations hommes-femmes. ***Face à des hommes de plus en plus réservés, ces femmes dites « carnivores » prennent le contrôle et naviguent habilement dans le paysage sentimental actuel, faisant preuve d'une volonté et d'une détermination qu'on associait autrefois davantage aux hommes.***

En somme, l'apparition des sōshoku danshi et des nikushoku joshi reflète bien plus qu'un simple phénomène de mode : elle symbolise une évolution culturelle où les rôles traditionnels de genre sont redéfinis, parfois jusqu'à l'inversion. Tandis que certains regrettent cette mutation et y voient un frein à la natalité et aux dynamiques de couple, d'autres y perçoivent une adaptation nécessaire à un monde où l'indépendance et l'égalité prennent une place croissante.

Au fil des années, les sōshoku danshi, ces hommes qualifiés d'« herbivores », ont fini par être perçus d'un œil critique par une grande partie de la société japonaise, en particulier par les femmes et les générations plus âgées. Beaucoup estiment que leur nombre croissant pourrait avoir des répercussions inquiétantes sur l'avenir du pays, notamment sur l'économie et la démographie, qui sont déjà en déclin. Leur manque d'initiative amoureuse et professionnelle est souvent pointé du doigt comme un frein à la prospérité nationale.

À l'opposé, les nikushoku joshi, ces femmes dites « carnivores », sont généralement décrites comme les victimes directes de cette évolution. Dans un contexte où de nombreux hommes renoncent à jouer le rôle traditionnel d'initiateur des relations amoureuses, ces femmes, elles, se retrouvent contraintes d'adopter une posture plus active pour combler ce vide. Pourtant, ce changement de dynamique n'est pas toujours bien perçu. Les femmes trop entreprenantes sont parfois jugées sévèrement, comme si elles allaient à l'encontre des attentes sociales encore fortement ancrées.

Derrière ces termes, sōshoku danshi et nikushoku joshi, se cache en réalité un paradoxe révélateur de la culture japonaise : malgré une certaine évolution des mentalités, la société japonaise reste profondément attachée aux modèles traditionnels de séduction. L'idée selon laquelle c'est à l'homme de faire le premier pas et d'assumer un rôle dominant dans la relation perdure.

Si le fait qu'une femme prenne les devants était considéré comme normal, le terme nikushoku joshi n'aurait sans doute jamais vu le jour.

Ce vocabulaire spécifique traduit ainsi une tension entre modernité et tradition, entre un Japon en mutation et des valeurs profondément ancrées dans son histoire. ***Alors que certains voient dans ces nouvelles tendances un simple effet de mode, d'autres y perçoivent une transformation bien plus profonde des rapports hommes-femmes, qui façonnera inévitablement le futur des relations sociales et amoureuses au Japon.***

Est-ce que les tendances des sōshoku danshi et des nikushoku joshi pourraient exister en France ? La question mérite d'être posée, car même si la culture japonaise et la culture française sont très différentes, certaines évolutions sociétales semblent aller dans le même sens. Aujourd'hui, en France, de plus en plus de personnes vivent seules : selon l'INSEE, en 2022, 41 % des 25-49 ans n'étaient ni en couple ni mariés, un chiffre en hausse depuis plusieurs décennies. Cette montée du célibat s'explique par plusieurs facteurs, dont une quête d'indépendance plus marquée et des attentes plus élevées en matière de relations amoureuses. Et du côté des hommes ? Un rapport de l'IFOP en 2023 révélait que 57 % des jeunes hommes de 18 à 30 ans trouvent qu'aborder une femme est devenu plus compliqué qu'avant, notamment à cause des évolutions autour du consentement et des dynamiques de séduction. Ce phénomène rappelle un peu l'attitude des sōshoku danshi japonais : ces hommes qui hésitent à faire le premier pas, soit par peur du rejet, soit parce qu'ils ne ressentent tout simplement plus le besoin d'être en couple. À l'inverse, les femmes semblent de plus en plus enclines à prendre l'initiative : toujours selon l'IFOP, 36 % des Françaises affirment ne plus attendre qu'un homme fasse le premier pas et assument pleinement d'aborder celles et ceux qui leur plaisent.

Une tendance qui pourrait faire écho aux nikushoku joshi, ces femmes « carnivores » au Japon qui n'hésitent pas à être actives en amour. D'un point de vue démographique, la baisse du taux de natalité en France est aussi un élément à prendre en compte. En 2023, il est tombé à 1,68 enfant par femme, alors qu'il était de 2,02 en 2010. Ce recul s'explique par plusieurs raisons : une instabilité économique, le coût de la vie, mais aussi une évolution des mentalités qui pousse certains jeunes adultes à ne plus voir le couple et la parentalité comme une finalité. Pour autant, la situation en France est loin d'être aussi rigide qu'au Japon. Par exemple, en 2021, seulement 2,3 % des naissances japonaises avaient lieu hors mariage, contre plus de 60 % en France.
Cela montre bien que chez nous, les modèles familiaux sont beaucoup plus flexibles et qu'être célibataire ne signifie pas forcément être totalement en retrait des relations amoureuses ou sexuelles. ***Alors oui, il y a des similitudes entre les dynamiques françaises et japonaises, mais l'impact des sōshoku danshi et des nikushoku joshi reste beaucoup plus marqué au Japon, où le poids des traditions et des normes sociales est encore très fort.***

Micro-trottoir en France : que pensent les Français des sōshoku danshi et des nikushoku joshi ?

📍 **Paris, Lyon, Marseille** – Plusieurs hommes et femmes de différentes tranches d'âge réagissent à ces concepts venus du Japon.

🎤 **Julien, 23 ans, étudiant en droit, Lyon**

"Honnêtement, je comprends un peu les sōshoku danshi. Moi, je ne suis pas spécialement timide, mais avec tout ce qui se dit aujourd'hui sur les dynamiques de séduction, j'avoue que je fais plus attention avant d'aborder une fille. Parfois, je me dis que c'est peut-être plus simple de ne rien tenter et d'attendre que l'intérêt vienne de l'autre côté. Après, je ne me considère pas comme 'herbivore', juste… disons que je préfère éviter les complications."

Camille, 21 ans, étudiante en communication, Paris

"Les nikushoku joshi, ça me parle complètement ! Dans mon entourage, beaucoup de filles n'attendent plus que les mecs fassent le premier pas, moi y compris. Si quelqu'un me plaît, pourquoi je devrais attendre un geste de sa part ? Ça me semble complètement dépassé de rester passive en amour. En revanche, je trouve ça dommage que certains mecs soient devenus ultra-prudents, voire complètement désintéressés. Je ne vais pas non plus courir après eux !"

Pierre, 33 ans, ingénieur, Marseille

"Je trouve que ce phénomène japonais est assez extrême, mais en France, on commence à voir un truc similaire. J'ai pas mal d'amis qui se plaignent que la séduction est devenue un champ de mines : ils ne savent plus quoi dire, quoi faire, de peur de mal interpréter un signal ou de passer pour lourds. Résultat, certains préfèrent ne rien tenter. Moi, je ne suis pas spécialement concerné, mais je vois bien que les mentalités changent."

Claire, 28 ans, cheffe de projet marketing, Bordeaux

"Je pense que c'est une bonne chose que les femmes prennent plus d'initiatives en amour. Il y a encore quelques années, on nous aurait traitées de 'désespérées' si on abordait un mec, maintenant, c'est normal. Mais je trouve ça dommage que certains hommes deviennent passifs à l'excès. Ça ne veut pas dire qu'ils doivent être lourds, mais un minimum de confiance en soi, c'est quand même attirant !"

Patrick, 45 ans, professeur de lycée, Lille

"Franchement, je trouve ce phénomène inquiétant, surtout quand on voit que la natalité baisse. Si de plus en plus d'hommes se désintéressent des relations, et que de plus en plus de femmes doivent faire tout le boulot, où ça nous mène ? Après, je ne dis pas qu'il faut revenir aux schémas d'avant, mais un peu d'équilibre, ce serait pas mal. Ce n'est pas juste aux femmes de prendre les devants."

Sophie, 50 ans, médecin généraliste, Toulouse

"Ce qui me surprend, c'est qu'on est en train d'inverser les rôles sans vraiment régler le problème de fond. Avant, on reprochait aux hommes d'être trop dominants, maintenant, on les trouve trop passifs.

Peut-être que le vrai souci, c'est qu'on n'a pas encore trouvé une dynamique saine et équilibrée entre les deux. Personnellement, je ne vois pas de problème à ce que les femmes soient plus actives et que les hommes soient plus réservés, tant que ça ne devient pas un blocage à la rencontre et au dialogue."

Antoine, 65 ans, retraité, Nice

"Alors là, je suis complètement perdu avec ces histoires ! À mon époque, on se posait beaucoup moins de questions. Un homme qui était intéressé par une femme allait lui parler, point. Si elle n'était pas intéressée, elle le faisait comprendre et c'était tout. Aujourd'hui, j'ai l'impression que les jeunes ont peur les uns des autres ! C'est dommage, parce qu'à force, ils risquent de passer à côté de belles histoires."

Alors, la France va-t-elle devenir le Japon de la non-séduction ? Va-t-on bientôt voir des hordes d'hommes herbivores refusant de sortir de chez eux, préférant une soirée Netflix plutôt qu'un rencard, pendant que des femmes carnivores se lancent dans la chasse à l'homme avec une détermination digne d'un documentaire animalier ? Pas si sûr. Certes, la séduction devient un jeu plus nuancé, avec des règles qui évoluent plus vite qu'une mise à jour d'application de rencontres. Entre ceux qui hésitent de peur d'être maladroits, celles qui en ont marre d'attendre, et ceux qui préfèrent leur tranquillité, le marché de l'amour ressemble de plus en plus à un supermarché bio : beaucoup d'options, mais rien qui ne se décide trop vite. ***Mais soyons honnêtes : un peu d'initiative, ça fait du bien à tout le monde. Que l'on soit herbivore, carnivore ou simplement flexitarien de la drague, le plus important, c'est de ne pas oublier que les belles rencontres ne se font pas en analysant des concepts sociologiques… mais en osant, tout simplement. Allez, que ce soit avec un bouquet de fleurs ou un burger bien saignant, faites un premier pas – qui sait, l'amour n'est peut-être qu'à une conversation de terrasse de café !***

6

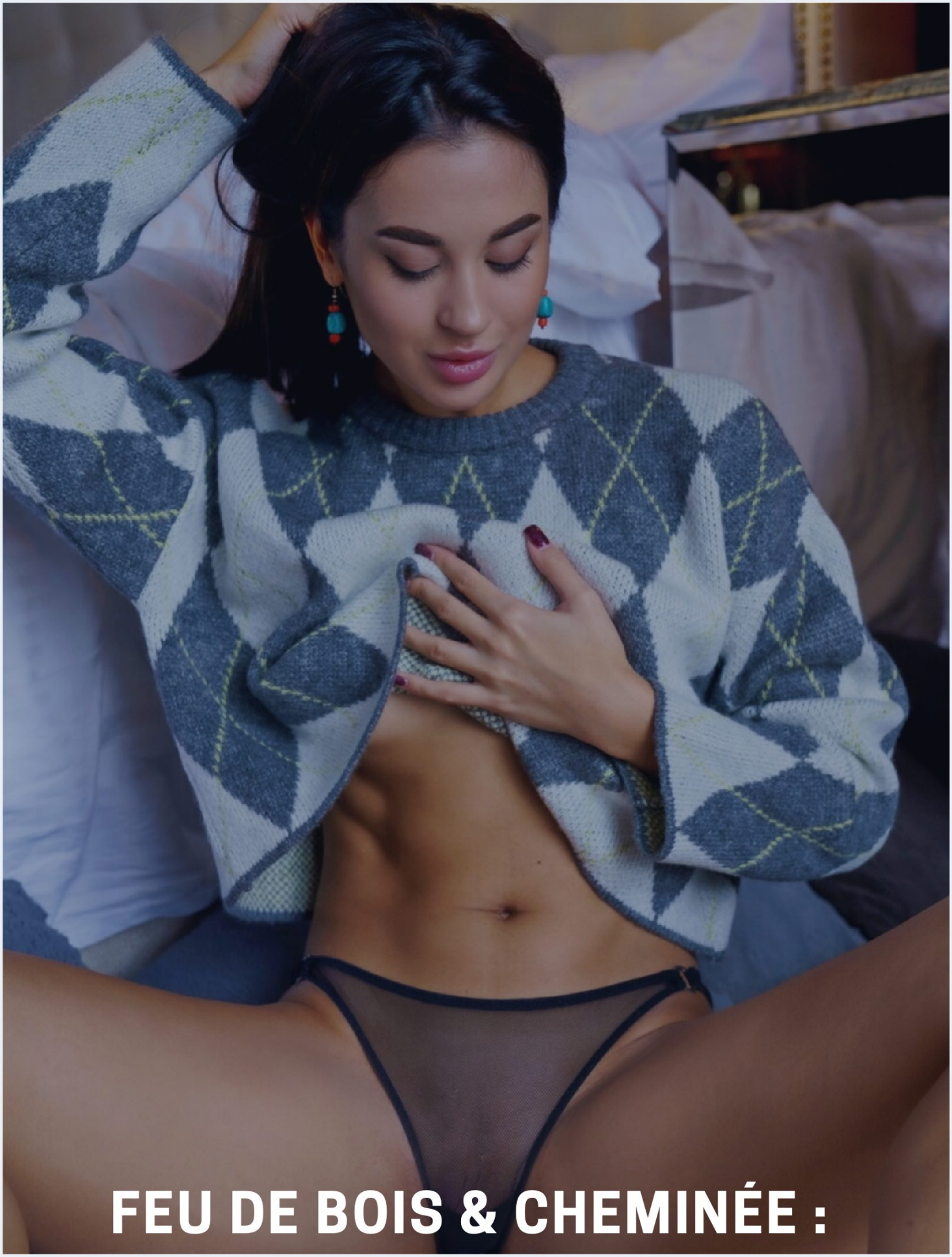
Top #santé

L'automne est une excellente période pour s'adonner à des activités artistiques ou manuelles. Peinture, écriture, jardinage... Tout ce qui stimule la créativité peut aider à combattre la morosité saisonnière.

Même s'il fait plus froid, prenez l'habitude de sortir régulièrement pour respirer de l'air frais. Ouvrez les fenêtres pour aérer votre intérieur et éviter les atmosphères confinées, propices aux virus.

Avoir une routine bien établie aide le corps à s'adapter aux changements de saison. Essayez de vous lever et de vous coucher à la même heure, mangez à heures régulières et trouvez un équilibre entre travail, loisirs et détente.

Certaines huiles essentielles comme l'eucalyptus, le ravintsara ou la menthe poivrée peuvent être diffusées pour purifier l'air et prévenir les infections respiratoires. Leur utilisation en massage (diluées dans une huile végétale) peut aussi aider à décongestionner les voies respiratoires.



FEU DE BOIS & CHEMINÉE :

Les derniers jours d'hiver au chalet !

Folie du chanvre : L'industrie s'y met !

PAR LÉA POLVERINI

Ah, le chanvre... Ce mal-aimé de l'industrie, cet incompris du grand public, ce rebelle qu'on a un peu trop vite rangé dans la case "mauvaise fréquentation". Pendant des siècles, il a été un allié indispensable : on l'a tissé, on l'a construit, on l'a même imprimé sur des documents historiques. Et puis, un jour, sans crier gare, on l'a banni, regardé de travers, soupçonné d'être de mauvaise influence.

Mais voilà, le temps passe, les mentalités évoluent, et surtout, la planète nous envoie quelques signaux pas franchement subtils : "Hé les humains, si vous pouviez éviter de tout flinguer avec du plastique et du béton ultra-polluant, ce serait sympa !" Alors forcément, dans cette quête désespérée de matériaux plus verts, devinez qui se pointe à nouveau sur le devant de la scène ? Le chanvre, évidemment. Toujours là, toujours aussi efficace, prêt à sauver la mise comme un vieux super-héros qu'on avait oublié.

Et au cœur de cette renaissance, il y a un lieu emblématique : La Chanvrière. Nichée dans l'Aube, cette coopérative est l'épicentre du grand retour du chanvre en France. ***C'est ici que cette plante millénaire reprend ses lettres de noblesse, entre tradition et modernité, artisanat et haute technologie.***

Alors accrochez-vous, on vous emmène en immersion dans cet endroit fascinant, où le chanvre ne se fume pas... mais se transforme en une multitude de produits révolutionnaires. Bienvenue dans les coulisses de la plus vieille chanvrière industrielle de France, une institution qui n'a jamais baissé les bras et qui, aujourd'hui, est plus en forme que jamais !

L'Hexagone s'est hissé au rang de deuxième producteur mondial de chanvre industriel, juste derrière la Chine. Cette plante connaît un véritable regain d'intérêt, avec des applications qui se multiplient dans des domaines aussi variés que l'alimentation et le bâtiment. ***Si l'Amérique du Nord reste prudente face à cette culture, la France, elle, en exploite pleinement les atouts écologiques et agronomiques.***

À Fégréac, en Loire-Atlantique, Yohann Aiglehoux évolue parmi ses 700 pieds de chanvre, respirant l'odeur caractéristique qui se dégage des tiges pouvant atteindre trois mètres de haut. Avec ses ciseaux, il taille soigneusement quelques branches pour éviter les moisissures.

Son chanvre n'a rien de récréatif : en France, seules les variétés pauvres en THC, la substance psychotrope, sont autorisées. En revanche, celles riches en CBD, reconnu pour ses vertus relaxantes, peuvent être cultivées depuis 2021.

L'agriculteur vend son CBD sur les marchés, aux particuliers et dans des boutiques spécialisées. En parallèle, il transforme une autre variété en isolants pour la construction écologique. Convaincu par les nombreuses possibilités offertes par cette plante, il fait partie des acteurs qui veulent redorer son blason.

Le chanvre prend de l'ampleur en France : les surfaces cultivées ont triplé en dix ans pour atteindre 23 600 hectares. Cela reste bien loin des grandes cultures céréalières, mais c'est autant que le pois chiche.

Cet engouement s'explique par ses qualités agronomiques et environnementales hors pair : la plante pousse en quelques mois seulement et ne nécessite pas d'herbicides.

Premier producteur européen, la France mise sur la diversité des débouchés pour rentabiliser la filière. "Chaque partie du chanvre est exploitée", explique Nathalie Fichaux, directrice d'InterChanvre. Cette approche a permis à la France de surpasser le Canada en 2023 et de s'installer au deuxième rang mondial derrière la Chine. Cette renaissance n'est en réalité qu'un retour aux sources. Cultivé depuis 12 000 ans, le chanvre a longtemps été utilisé pour ses qualités alimentaires, médicinales et textiles. Il a même servi à fabriquer le papier de la Bible de Gutenberg en 1455 et celui de la Déclaration d'indépendance américaine en 1776.

Son déclin a commencé avec l'essor du coton et des fibres synthétiques, puis son association aux drogues l'a conduit à être interdit dans de nombreux pays.

Mais la France, elle, n'a jamais totalement cessé sa culture. "On a conservé un savoir-faire précieux", souligne Nathalie Fichaux. Aujourd'hui, l'Hexagone compte sept chanvrières industrielles, dont la plus ancienne d'Europe.

Un site historique au service du chanvre

Nichée dans la région de l'Aube, aux portes de Troyes, La Chanvrière est bien plus qu'une simple usine. C'est un témoin vivant du patrimoine industriel français, un lieu où l'histoire et l'innovation se croisent pour donner une nouvelle dimension à l'exploitation du chanvre. ***Fondée en 1973 sous forme de coopérative, elle est aujourd'hui la plus grande chanvrière au monde et joue un rôle clé dans le rayonnement de la filière en France et à l'international.***

UNE ÉVOLUTION

naturelle dans le domaine

DE LA PETITE INDUSTRIE FRANÇAISE...

Avant d'entrer dans le cœur des installations, la visite nous mène aux champs de chanvre situés non loin de l'usine. ***Ces vastes étendues de verdure sont le point de départ de tout le processus de transformation. Ici, pas de pesticides ni d'irrigation intensive*** : le chanvre pousse en totale autonomie, grâce à ses propriétés naturelles qui enrichissent les sols et repoussent les mauvaises herbes.

"Nous travaillons exclusivement avec des agriculteurs locaux", précise le guide. "C'est ce qui nous permet de garantir une traçabilité parfaite et de réduire l'empreinte carbone liée au transport des matières premières."

Les agriculteurs partenaires livrent leurs récoltes directement à La Chanvrière, où chaque lot est minutieusement contrôlé avant d'être acheminé vers l'unité de transformation.

De retour sur le site, nous entrons dans l'un des immenses hangars où se déroule le défibrage, une étape clé de la transformation du chanvre. Ici, les tiges récoltées sont broyées et séparées mécaniquement pour isoler les différentes parties de la plante.

Les longues fibres extérieures, précieuses pour le textile et les composites, sont soigneusement extraites, ***tandis que l'intérieur ligneux, appelé chènevotte, est calibré pour diverses applications, notamment dans le secteur du bâtiment.***

"Chaque partie de la plante est valorisée", explique notre guide en nous montrant les différentes filières d'acheminement. "La fibre est envoyée aux industries textiles et automobiles, la chènevotte sert à fabriquer du béton de chanvre ou de la litière animale, et les poussières issues du broyage sont récupérées pour des usages énergétiques ou agronomiques."

Grâce aux avancées technologiques, La Chanvrière est capable de traiter plusieurs tonnes de chanvre par jour avec une précision impressionnante. Des capteurs optiques et infrarouges analysent en temps réel la qualité des fibres, garantissant un produit fini répondant aux exigences des différents secteurs.

Un peu plus loin, une section de l'usine est dédiée à la préparation des fibres textiles.

Si le chanvre a longtemps été éclipsé par le coton, il fait aujourd'hui un retour remarqué dans l'univers de la mode grâce à ses propriétés écologiques et sa robustesse.

"Nous collaborons avec plusieurs grandes marques qui cherchent à intégrer plus de fibres naturelles dans leurs collections", nous explique un technicien. "Levi's, par exemple, utilise déjà du chanvre pour certains de ses jeans, et d'autres enseignes suivent cette tendance."

Ici, les fibres sont affinées et traitées pour devenir plus souples, afin de mieux s'intégrer aux procédés modernes de tissage. Des rouleaux de tissu brut sont empilés, prêts à être expédiés vers les usines de confection.

UNE DÉMARCHE

éco-responsable qui

CHANGE LA DONNE !

Un autre espace attire particulièrement l'attention : l'unité de production de béton de chanvre. Ce matériau, plébiscité pour ses performances thermiques et environnementales, est de plus en plus utilisé dans la construction écologique.

Dans un coin, une machine mélange la chènevotte avec de la chaux et de l'eau pour produire ce béton léger et isolant. Plus loin, des blocs préfabriqués sortent d'une chaîne de production automatisée, prêts à être livrés sur les chantiers.

"Les réglementations environnementales évoluent, et nous sommes en première ligne pour proposer des solutions alternatives aux matériaux traditionnels", souligne notre guide. "Le béton de chanvre offre une régulation naturelle de l'humidité et une isolation optimale, sans les inconvénients des matériaux synthétiques."

La visite se termine dans le laboratoire de recherche et développement, où une équipe d'ingénieurs travaille à de nouvelles applications pour le chanvre. Des échantillons de bioplastiques, de composites pour l'industrie automobile et même d'emballages biodégradables sont exposés sur les étagères.

"L'innovation est au cœur de notre démarche", affirme le responsable du laboratoire. "Nous explorons des solutions pour intégrer le chanvre dans encore plus de secteurs, du mobilier aux cosmétiques en passant par l'aéronautique."

La Chanvrière, avec son histoire riche et son engagement pour un avenir plus durable, est bien plus qu'une usine : c'est un acteur clé de la transition écologique en France. Grâce à son modèle coopératif et à sa capacité d'adaptation, elle continue de prouver que le chanvre est une ressource d'avenir, à la fois ancestrale et résolument moderne.

Alors que nous quittons le site, une certitude s'impose : cette plante millénaire, portée par des passionnés et des visionnaires, a encore de beaux jours devant elle.

Un atout écologique et local

Le chanvre séduit pour ses performances environnementales : il supporte bien la sécheresse et 98 % des cultures françaises se passent d'irrigation. "Il améliore la qualité des sols et limite l'usage de produits chimiques", ajoute Louis-Marie Allard, ingénieur à Terres Inovia.

L'autre tendance forte, c'est le localisme. "On favorise des circuits courts avec des producteurs situés à moins de 50 km des chanvrières", précise Nathalie Fichaux. De plus en plus d'agriculteurs, comme Yohann Aiglehoux, transforment et vendent directement leurs produits.

DES INDUSTRIES

nouvelles y consacrent

UNE VÉRITABLE ÉNERGIE !

C'est aussi le cas de Solène Bodereau, qui cultive chanvre et sarrasin en Loire-Atlantique. Membre de l'association Chanvre et Paysans, elle mise sur la production locale et le partage d'équipements. ***"On contrôle tout, de la culture à la vente, et on tisse un lien avec les consommateurs", affirme-t-elle.***

Elle exploite les graines de chanvre pour des produits alimentaires : entières, décortiquées, en huile, en farine ou en protéines en poudre. Elle transforme aussi la tige en matériaux de construction à l'aide d'un trommel, une machine qui trie ses différentes parties.

Le chanvre, un matériau d'avenir

Contrairement aux variétés destinées au CBD, dont seules les fleurs et feuilles sont utilisées, les variétés industrielles sont cultivées pour leur paille. "La fibre sert aux textiles, au papier et aux isolants comme la laine de chanvre", explique Louis-Marie Allard. Après défibrage, l'intérieur de la tige, la chènevotte, trouve aussi plusieurs débouchés : litière animale ou béton de chanvre, un matériau de construction en plein essor.

L'entreprise Wall'Up Préfa, près de Paris, a ouvert en 2021 la première usine de panneaux préfabriqués en béton de chanvre. "Ce matériau régule naturellement l'humidité et offre d'excellentes performances thermiques", indique son président, Philippe Lamarque.

Depuis deux ans, la réglementation française impose des seuils environnementaux stricts pour les matériaux de construction, en intégrant leur cycle de vie complet. Résultat : le chanvre, tout comme le bois, est de plus en plus plébiscité.

Une fibre qui s'impose aussi dans la mode et l'automobile

Le textile redécouvre également le chanvre. Levi's l'intègre désormais dans ses jeans et, dans le sud de la France, la coopérative Virgocoop développe une filière locale pour des vêtements 100 % chanvre.

L'industrie automobile s'y intéresse aussi : les résidus de transformation (les "fines") sont incorporés à des polymères utilisés pour les portières et tableaux de bord.

Si le chanvre était un personnage de film, ce serait sûrement un vieux briscard à la Clint Eastwood, un dur à cuire qu'on croyait fini mais qui, d'un regard froid et perçant, reviendrait sur le devant de la scène avec un cigare au bec et une punchline bien sentie. "Je n'étais pas mort, je préparais juste mon grand retour."

Parce qu'avouons-le, le chanvre a tout vu, tout vécu. Il a été la star des textiles avant que le coton vienne lui voler la vedette. Il a conquis les mers en tissant les voiles des plus grands navires avant d'être détrôné par le nylon. Il a même imprimé la Déclaration d'indépendance des États-Unis avant que les Américains ne le bannissent comme un vulgaire malfrat. On lui a collé une mauvaise réputation, on l'a accusé de tous les maux, on l'a regardé de travers pendant des décennies...

ESSOR DES

grosses entreprises du chanvre :

ET C'EST FRANÇAIS !

Et pourtant, le voilà qui revient en force, plus stylé que jamais, prêt à foutre une raclée aux matériaux polluants et aux fibres synthétiques.Aujourd'hui, il se pavane dans les vêtements de grandes marques, se glisse dans les murs des maisons écologiques et squatte même l'industrie automobile. Et comble de l'ironie, ceux qui l'avaient mis au placard se battent maintenant pour l'exploiter sous toutes ses coutures. Ah, comme la roue tourne... Et c'est bien là tout le génie de La Chanvrière ! ***Cette usine a vu l'orage passer, elle a résisté aux assauts du temps et des mentalités étriquées, et maintenant, elle règne en maître sur la filière chanvre en France***. Elle a su jouer le jeu, se moderniser sans renier son passé, et surtout, elle a prouvé qu'un peu de bon sens écologique, ça pouvait rapporter gros.

Alors que reste-t-il à faire ? À part applaudir ce come-back digne d'un film hollywoodien et se demander pourquoi on n'a pas tous une maison en béton de chanvre, un jean en fibre naturelle et une voiture bardée de composites biosourcés ? Le chanvre est en train de gagner son pari, et si on y réfléchit bien, c'est peut-être la revanche ultime de cette plante que l'on a trop longtemps sous-estimée.

Finalement, si l'Histoire du chanvre nous apprend quelque chose, c'est que les bonnes idées finissent toujours par triompher... Même si ça prend quelques siècles et qu'il faut parfois attendre que les humains réalisent (enfin) qu'ils avaient une pépite sous les yeux. Allez, un peu de patience, dans dix ans, on boira peut-être du café dans des tasses en chanvre assis sur des chaises en chanvre dans une maison en chanvre, habillés en chanvre, en chantant les louanges de cette plante qui a survécu à tout.

Le futur est là, et il a une tige bien droite, des feuilles bien vertes et un sacré sens du timing.

La France, autrefois leader européen de la production de chanvre, a vu cette culture décliner au fil des décennies. Cependant, depuis les années 2000, une dynamique de relance s'est opérée. En 2021, la France a produit environ 17 900 hectares de chanvre, consolidant ainsi sa position de premier producteur européen. Cette résurgence s'explique par les qualités écologiques de la plante : faible besoin en eau, culture sans pesticides et capacité à dépolluer les sols.

Des startups innovantes à l'assaut du marché

Plusieurs jeunes entreprises françaises se sont lancées dans l'exploitation du chanvre, chacune apportant une touche d'innovation à ce secteur en plein essor.

Planète Chanvre : Fondée en 2009 en Seine-et-Marne par un collectif d'agriculteurs, cette entreprise s'est donnée pour mission de promouvoir le chanvre industriel. Elle transforme la plante pour des applications variées, allant de l'alimentation à l'habitat écologique. En 2024, Planète Chanvre prévoit un chiffre d'affaires de 3,7 millions d'euros, en hausse de 27 % par rapport à 2023.

Geochanvre : Basée à Lézinnes, près d'Auxerre, cette startup s'est spécialisée dans la production de toiles et feutres de chanvre. Grâce à une technologie brevetée, elle transforme la paille et les fibres de chanvre en toiles végétales utilisées notamment pour le paillage agricole et l'aménagement paysager.

Rainbow : Cette jeune pousse française ambitionne de démocratiser l'utilisation du chanvre dans divers secteurs, notamment l'alimentation, la cosmétique et le textile. Son objectif est de proposer des produits du quotidien plus durables et respectueux de l'environnement.

Le marché mondial du chanvre industriel était estimé à 242 millions de dollars en 2023 et devrait connaître une croissance annuelle de 6,2 % jusqu'en 2032. En France, le potentiel économique est également prometteur. Selon l'Union des industriels pour la valorisation des extraits de chanvre (Uivec), le marché du CBD, un dérivé non psychotrope du chanvre, pourrait atteindre 700 millions d'euros en 2022. Parallèlement, le marché des produits alimentaires à base de chanvre est en pleine expansion, porté par une demande croissante pour des aliments sains et riches en nutriments.

Le chanvre se distingue par sa polyvalence. Dans le secteur du bâtiment, il est utilisé sous forme de béton de chanvre pour l'isolation thermique et phonique des constructions. Des entreprises comme Eurochanvre, implantée en Bourgogne-Franche-Comté, transforment la chènevotte (partie intérieure de la tige) en isolants labellisés "Bâtiment", répondant ainsi aux exigences des constructions écologiques. ***Dans l'industrie automobile, les fibres de chanvre sont intégrées dans la fabrication de pièces allégées, contribuant à la réduction du poids des véhicules et, par conséquent, à une diminution de la consommation de carburant.*** Volkswagen, par exemple, a récemment annoncé l'utilisation du chanvre pour remplacer le cuir dans certains de ses modèles, illustrant ainsi une tendance vers des matériaux plus durables. L'engouement pour le chanvre en France ne cesse de croître, soutenu par des politiques publiques favorables. Dans le cadre du plan France 2030, deux projets de première usine dédiés à la filière chanvre ont été retenus, témoignant de la volonté gouvernementale de structurer et développer cette filière. De plus, la demande des consommateurs pour des produits naturels et écologiques pousse les entreprises à innover et à intégrer le chanvre dans leurs processus de production.

Le chanvre, longtemps méconnu ou associé à des usages controversés, est en train de se refaire une place de choix dans l'industrie française, notamment grâce à des startups innovantes qui mettent en avant ses nombreux bienfaits pour la santé. Ces jeunes entreprises redécouvrent et exploitent les vertus de cette plante aux multiples facettes, offrant des alternatives naturelles et bénéfiques dans divers secteurs.

Rainbow : démocratiser le chanvre sous toutes ses formes

Parmi ces startups, Rainbow se distingue par sa volonté de décliner le chanvre dans une multitude de produits du quotidien. Fondée en 2019, cette entreprise française ambitionne de démocratiser l'utilisation du chanvre en proposant des produits alimentaires, cosmétiques et textiles. Leur objectif est de mettre en lumière les bienfaits de cette plante, notamment sa richesse en acides gras essentiels, en protéines et en fibres, contribuant ainsi à une meilleure santé globale.

CBDTECH : le CBD français au service du bien-être

Une autre startup notable est CBDTECH, spécialisée dans la production et la commercialisation de produits à base de CBD (cannabidiol) 100% français et légaux. Fondée en 2019, CBDTECH propose une large gamme de produits, allant des huiles et gélules aux patchs, baumes et produits comestibles comme des bonbons gélifiés ou du chocolat. Ces produits, fabriqués à partir de chanvre biologique et rigoureusement testés, répondent à une demande croissante de solutions naturelles pour améliorer la santé et le bien-être.

V21 : le chanvre au cœur de la superfood française

V21 est une entreprise française qui mise sur le chanvre pour proposer des produits de superfood bio, locaux et savoureux. Leur gamme comprend des huiles végétales de chanvre bio, des protéines végétales de chanvre bio, des graines décortiquées et complètes de chanvre bio, ainsi que des infusions au CBD. Ces produits sont conçus pour être riches en nutriments essentiels et naturels, contribuant ainsi à un équilibre quotidien et à une meilleure santé.

Les bienfaits du chanvre sur la santé

Le chanvre est reconnu pour ses multiples bienfaits sur la santé. Les graines de chanvre, par exemple, sont une source exceptionnelle de protéines végétales, contenant tous les acides aminés essentiels nécessaires à notre organisme. Elles sont également riches en acides gras insaturés, notamment en oméga-3 et oméga-6, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. De plus, leur teneur élevée en fibres alimentaires favorise un bon transit intestinal et contribue à la santé digestive.

Dans le domaine de la cosmétique, l'huile de chanvre est prisée pour ses propriétés hydratantes et régénérantes. Riche en vitamine E et en acides gras essentiels, elle aide à maintenir l'élasticité de la peau, à lutter contre les signes du vieillissement et à apaiser les peaux sensibles ou irritées. ***De nombreuses marques de cosmétiques naturels intègrent désormais le chanvre dans leurs formulations, séduisant ainsi les adeptes de la beauté au naturel.***

Le CBD, ou cannabidiol, extrait du chanvre, est également de plus en plus utilisé pour ses effets relaxants et anxiolytiques. Contrairement au THC, il ne possède pas d'effet psychotrope, ce qui le rend légal et sûr d'utilisation. De nombreuses études suggèrent que le CBD pourrait aider à réduire l'anxiété, améliorer la qualité du sommeil et soulager certaines douleurs chroniques, bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour confirmer ces effets.

Le chanvre n’est plus une simple plante reléguée aux marges de l’agriculture. Il s’impose aujourd’hui comme une véritable révolution industrielle, une ressource précieuse qui traverse les secteurs et s’invite dans notre quotidien sous des formes aussi variées qu’innovantes. De l’alimentation à la cosmétique, en passant par la construction et le textile, son potentiel semble illimité, et les startups françaises l’ont bien compris. Ces jeunes entreprises, dynamiques et visionnaires, misent sur le chanvre non seulement pour sa rentabilité, mais aussi pour ses innombrables bienfaits sur la santé et l’environnement. En réhabilitant cette plante longtemps oubliée, elles participent à une transition vers une économie plus verte, plus durable et plus respectueuse des consommateurs. En matière de nutrition, le chanvre s’impose comme une superfood incontournable. ***Ses graines, riches en protéines complètes et en acides gras essentiels, offrent une alternative végétale idéale pour ceux qui souhaitent adopter une alimentation plus saine et équilibrée***. L’huile de chanvre, reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et cardiovasculaires, gagne en popularité auprès des adeptes de la nutrition fonctionnelle.

Auto-actu : vroum-vroum !

Bruxelles accorde un répit aux constructeurs automobiles face aux normes CO2

Face aux inquiétudes des industriels de l'automobile, la Commission européenne a choisi d'assouplir temporairement les contraintes liées aux émissions de CO2. Depuis plusieurs mois, les constructeurs alertaient sur un calendrier de réduction des émissions jugé irréalisable, menaçant leur compétitivité face à la concurrence internationale. En réponse à ces préoccupations, Ursula von der Leyen, présidente de la Commission européenne, a annoncé ce lundi la mise en place d'un dispositif de flexibilité.

Ce mécanisme permettra aux constructeurs en retard sur leurs objectifs de bénéficier d'un délai supplémentaire avant d'éventuelles sanctions financières. Concrètement, plutôt que d'exiger un strict respect des normes dès 2025, les émissions seront désormais évaluées sur une période de trois ans, de 2025 à 2027. Cette approche vise à offrir aux industriels un temps d'adaptation sans pour autant pénaliser les constructeurs qui respectent déjà les seuils fixés. Ces derniers bénéficieront quant à eux d'un système de crédits d'émissions, leur permettant d'accumuler des marges de manœuvre.

Lors d'une réunion avec les principaux acteurs du secteur, notamment des représentants de BMW, Renault, Stellantis (Peugeot, Citroën) et Volkswagen, Ursula von der Leyen a tenu à rassurer sur le fait que les ambitions climatiques de l'Union européenne restent inchangées. « Les objectifs demeurent identiques, mais cette nouvelle approche introduit plus de flexibilité pour le secteur », a-t-elle affirmé. Cette annonce fait suite à une première rencontre en janvier, où les industriels avaient exprimé leurs difficultés face aux exigences réglementaires croissantes. Un plan d'action détaillé destiné à soutenir la filière automobile sera présenté mercredi par la Commission.

La présidente de l'exécutif européen a également annoncé une modification ciblée du règlement sur les normes de CO2, à finaliser d'ici la fin du mois. « Je suis convaincue qu'un amendement de cette nature pourra être adopté rapidement par le Parlement européen et le Conseil, car il ne sera utile que s'il est mis en œuvre sans tarder », a-t-elle déclaré. Elle a insisté sur la nécessité d'un équilibre entre le soutien aux industriels et le maintien des engagements climatiques : « Nous devons garantir une certaine prévisibilité et récompenser ceux qui ont déjà fait des efforts pour respecter les normes. Dans le même temps, il est essentiel d'être à l'écoute de ceux qui demandent un peu plus de pragmatisme dans une conjoncture économique difficile. »

Elles marquent les esprits

Une décision qui divise l'Europe

Cet assouplissement, bien accueilli par les industriels, suscite en revanche de vives critiques du côté des ONG environnementales, qui dénoncent un affaiblissement des ambitions climatiques européennes. Ces derniers mois, plusieurs gouvernements, notamment ceux de l'Allemagne, de la France et de l'Italie, s'étaient positionnés contre l'application stricte des sanctions financières, arguant que l'industrie automobile traversait déjà une période de turbulence économique.

« Nous devons soutenir notre industrie, pas l'entraver. Les constructeurs qui ont pris de l'avance pourront valoriser leurs efforts, tandis que ceux qui sont en retard bénéficieront d'un temps d'adaptation supplémentaire », a souligné Stéphane Séjourné lundi, en saluant la décision de Bruxelles. Les industriels européens faisaient en effet pression pour éviter les pénalités financières qui auraient frappé les retardataires dès 2025, à un moment où le marché automobile connaît un ralentissement et où la montée en puissance des véhicules électriques chinois accentue la concurrence. Depuis plusieurs années, les constructeurs automobiles doivent respecter une moyenne d'émissions de CO2 calculée sur l'ensemble des véhicules vendus en Europe. Cette réglementation, connue sous le nom de norme CAFE (Corporate Average Fuel Economy), impose une réduction progressive de la pollution des véhicules, avec pour objectif l'interdiction des moteurs thermiques en 2035. Jusqu'à présent, la plupart des industriels ont réussi à se conformer aux seuils fixés, mais la nouvelle étape franchie en janvier 2025 a durci la contrainte : les émissions moyennes autorisées sont désormais limitées à 93,6 grammes de CO2/km. Cet abaissement significatif du seuil pose de sérieux défis aux constructeurs, qui doivent accélérer leur transition vers des modèles électriques et hybrides tout en maintenant leur rentabilité. Si certaines marques ont pris une avance considérable dans cette transition, d'autres peinent à aligner leurs gammes avec ces nouvelles exigences. La flexibilité accordée par Bruxelles leur offre donc un sursis, mais la pression reste forte pour transformer rapidement leur production et éviter les sanctions à l'issue de la période de transition en 2027.

Luxe (dé)janté

Le marché automobile français poursuit son ralentissement en février 2025

La tendance baissière du marché automobile français, amorcée depuis plusieurs mois, se confirme en février 2025. Avec un jour ouvré de moins qu'à la même période en 2024, les immatriculations de voitures neuves enregistrent un léger recul de 0,72 %, atteignant 141 569 unités. Cette diminution, bien que modérée, s'inscrit dans une dynamique de contraction du marché, observée depuis mai 2024. La réduction progressive des aides à l'achat et le durcissement des critères du malus automobile continuent de peser sur la demande, laissant présager une poursuite du ralentissement dans les mois à venir.

En détail, le marché des véhicules particuliers (VP) affiche une baisse conforme à cette tendance avec 141 569 immatriculations, tandis que le segment des véhicules utilitaires (VU) connaît une chute plus marquée de 7,84 %. Ces chiffres, fournis par AAA Data, montrent un repli plus prononcé lorsque l'on combine ces deux segments, avec une diminution globale de 1,98 % sur l'ensemble du marché VP+VU. Toutefois, si l'on ajuste ces chiffres en prenant en compte le nombre de jours ouvrés, une lecture plus nuancée apparaît : à nombre de jours comparables, le marché automobile français affiche une croissance de 4,24 %, indiquant une demande toujours présente mais freinée par des conditions de marché incertaines. Sur les deux premiers mois de l'année, la tendance reste cependant négative, avec une contraction de 3,26 % par rapport à la même période en 2024.

Des volumes de ventes en ligne avec une normalité post-Covid affaiblie

Selon Julien Billon, directeur général d'AAA Data, le marché automobile français se stabilise à un niveau inférieur à celui des années pré-pandémie. Il rappelle qu'avant la crise sanitaire, entre 2017 et 2020, les chiffres de février étaient en moyenne 16 % plus élevés. Depuis la sortie de la crise, le marché s'est structuré autour d'un volume moyen de 131 000 immatriculations, faisant du mois de février 2025 un mois relativement aligné avec cette nouvelle réalité. ***La baisse de 6 % observée en janvier 2025 marquait déjà un retour à une dynamique de contraction, à l'exception du sursaut constaté en décembre dernier.***

En février, les immatriculations ont été fortement influencées par les récentes évolutions réglementaires et fiscales. D'une part, la réduction du bonus écologique, appliquée progressivement depuis le début de l'année, a provoqué une ruée vers les livraisons avant le 14 février pour les véhicules commandés avant le 2 décembre 2024 et encore éligibles aux anciennes conditions. D'autre part, l'adoption du projet de loi de finances et le durcissement du malus automobile à partir du 1er mars ont conduit certains acheteurs à anticiper leurs immatriculations, notamment pour éviter les surcoûts liés à ces nouvelles restrictions.

Si les immatriculations reflètent les livraisons passées, les commandes de voitures neuves sont un indicateur plus révélateur de l'état du marché dans les mois à venir. Les données du CCFA et du CSIAM montrent une baisse inquiétante de 22,6 % des commandes en janvier 2025. ***Ce recul s'explique principalement par plusieurs facteurs persistants : des prix encore jugés trop élevés par les consommateurs, une baisse des tarifs trop lente pour stimuler une reprise rapide, ainsi que des incertitudes sur les évolutions technologiques et les futures grilles de bonus et de malus***.

Innovation de tailles et de poids ?

Un marché électrique guidé par les incitations gouvernementales

Un effet de comparaison défavorable amplifie également cette chute des commandes. En janvier 2024, les ventes avaient bondi de 42 %, portées par l'introduction du bonus 2024 et du leasing social qui avaient dynamisé la demande, notamment chez les ménages les plus modestes. Cette année, le marché accuse un déficit de 48 000 commandes par rapport à janvier 2024, ramenant les ventes à des niveaux similaires à ceux de janvier 2023. Xavier Horent, délégué général de Mobilians, résume la situation d'une phrase marquante : « Février à -0,7 %, des commandes en baisse de plus de 20 % et un marché français qui reste à la traîne de 500 000 véhicules neufs par an. L'Europe cherche désespérément une aiguille pour retrouver sa compétitivité. »

L'analyse des immatriculations du mois de février met en évidence un marché largement dépendant des dispositifs d'aides publiques. Comme l'explique Marie-Laure Nivot, responsable de l'analyse du marché automobile chez AAA Data, deux phases distinctes ont marqué le mois : « Nous avons observé une forte vague d'immatriculations de véhicules électriques jusqu'au 14 février, puis une nette accalmie dès le lendemain. Cela montre que la demande reste largement influencée par les aides à l'achat. La modification des bonus et malus entraîne une instabilité qui pourrait affecter les tendances des mois à venir. »

Les acheteurs souhaitant profiter de l'ancien barème du bonus écologique avaient jusqu'au 14 février pour faire immatriculer leur véhicule commandé avant le 2 décembre 2024. Cette échéance a provoqué une envolée des immatriculations de voitures électriques, avec une hausse spectaculaire de 59 % sur cette période. Leur part de marché a atteint un pic de 25 %, avant de redescendre à 18 % sur l'ensemble du mois, un niveau légèrement supérieur à la moyenne enregistrée en 2024 (17 %).

L'électrification des flottes connaît également une progression significative. La demande en véhicules électriques de la part des sociétés, administrations et loueurs longue durée a bondi de 41 %, portant leur part de marché à 20 %. Ce dynamisme contraste fortement avec l'évolution du segment des ventes aux particuliers, qui représente 51 % des immatriculations de voitures électriques. ***Ce canal accuse une chute de 29 %, conséquence directe de l'effet de comparaison avec 2024, année où le leasing social avait boosté les immatriculations chez les particuliers.***

Les chiffres de février confirment que le marché automobile français est entré dans une phase de transition difficile, où les contraintes fiscales et la fin progressive des aides modifient les comportements d'achat. Si la progression des ventes de véhicules électriques dans les flottes professionnelles suggère une certaine adaptation aux nouvelles tendances, le recul des immatriculations chez les particuliers montre que l'incertitude économique et la baisse des incitations freinent encore une adoption massive de l'électrique.

Les mois à venir seront déterminants pour observer l'évolution du marché face aux nouvelles réglementations et à l'ajustement progressif de l'offre des constructeurs. Entre tensions sur les prix, pression réglementaire et concurrence internationale, l'industrie automobile française devra redoubler d'efforts pour maintenir son attractivité et réussir sa transition énergétique sans trop pénaliser ses ventes.

Malgré les promesses d'accélération du déploiement des bornes sur le territoire français, la couverture reste encore insuffisante dans certaines zones, notamment en milieu rural. Cette disparité géographique ralentit l'intérêt des particuliers pour l'électrique, tandis que les professionnels, mieux équipés et bénéficiant d'incitations fiscales, poursuivent leur conversion à un rythme plus soutenu.

Un autre facteur à surveiller est l'évolution des prix des véhicules électriques. Actuellement jugés trop élevés par une large partie des consommateurs, ces modèles peinent à convaincre un public habitué aux motorisations thermiques. Les constructeurs chinois, en pleine expansion sur le marché européen, proposent des alternatives plus accessibles, ce qui accentue la pression sur les marques historiques, contraintes de réajuster leur positionnement tarifaire. ***Cette concurrence pose un dilemme pour les acteurs de l'industrie automobile française : maintenir des marges bénéficiaires tout en proposant des modèles compétitifs face aux nouvelles offres venues d'Asie.***

En parallèle, le durcissement des normes environnementales au niveau européen pourrait également accentuer les difficultés du marché dans les mois à venir. Alors que les objectifs de réduction des émissions de CO_2 sont de plus en plus stricts, les constructeurs doivent investir massivement dans l'innovation technologique pour améliorer l'autonomie des véhicules électriques et optimiser leurs performances énergétiques. Ces investissements, bien que nécessaires, pèsent lourdement sur les coûts de production et risquent de ralentir encore davantage la baisse des prix.

Enfin, il ne faut pas négliger les répercussions économiques globales sur le pouvoir d'achat des consommateurs. Entre inflation, hausse des taux d'intérêt et incertitudes économiques, de nombreux ménages reportent l'achat d'un véhicule neuf, préférant se tourner vers le marché de l'occasion ou prolonger l'utilisation de leur véhicule actuel. ***Cette tendance pourrait impacter les prévisions de croissance du secteur automobile et inciter les pouvoirs publics à revoir leurs politiques d'accompagnement afin d'éviter un ralentissement trop brutal de la transition énergétique.***

L'écologie, un privilège réservé aux CSP + ?

PAR LÉA POLVERINI

Si l'on en croit certains discours, sauver la planète serait une affaire de volonté individuelle. Il suffirait de changer ses habitudes, d'acheter local, d'éviter les emballages plastiques et de rouler en voiture électrique pour être un citoyen exemplaire. Dans ce monde merveilleux de la transition écologique, il n'y aurait pas de barrières sociales, pas de disparités économiques, juste un grand effort collectif pour éviter le désastre climatique. Le seul problème ? C'est faux.

Derrière la belle histoire du colibri qui « fait sa part », il y a une réalité bien plus crue : l'écologie telle qu'on nous la vend est un luxe. Manger bio, se chauffer raisonnablement, isoler son logement, acheter du textile éthique ou rouler propre, ce sont des choix qui coûtent cher. Très cher. Et pendant que certains se donnent bonne conscience en remplissant leur panier de légumes issus de circuits courts, d'autres n'ont même pas les moyens d'envisager une consommation responsable. Quand le prix du litre d'essence explose et que les transports en commun restent inadaptés à des milliers de travailleurs précaires, il est un peu facile de sermonner ceux qui prennent encore leur vieille voiture diesel pour aller bosser.

Cette fracture écologique n'a rien d'un hasard. Elle découle d'un système qui fait peser les efforts environnementaux sur ceux qui ont déjà le moins de marge de manœuvre.

Les ménages modestes doivent réduire leur consommation, pendant que les ultra-riches polluent sans vergogne. Quand on sait qu'un jet privé peut émettre autant de CO_2 en une heure que la consommation annuelle d'un Français moyen, on comprend rapidement où se situe le vrai problème.

On assiste ainsi à une écologie à deux vitesses : une version premium, réservée aux classes aisées, où l'on se félicite de faire ses courses dans des magasins sans emballages et de porter du lin bio ; et une version punitive, où l'on taxe le carburant et l'électricité sans distinction de revenus. L'écologie serait donc un devoir moral pour tous, mais un effort financier surtout pour les plus précaires.

Alors, faut-il être riche pour se soucier de l'environnement ? En l'état actuel des choses, il semblerait que oui. Non pas parce que seuls les nantis ont une conscience écologique, mais parce que le système dans lequel nous évoluons fait peser le poids de la transition sur les épaules de ceux qui n'ont déjà pas grand-chose. Pourtant, il existe une autre voie : une écologie qui ne soit pas un luxe, mais un droit ; une écologie qui s'attaque aux véritables pollueurs plutôt qu'à ceux qui n'ont pas d'alternative.

Une étude récente montre que 67 % des Français jugeraient légitime de bloquer une entreprise polluante et que 61 % soutiendraient l'occupation de zones naturelles menacées. Alors, pourquoi l'écologie ne progresse-t-elle pas plus vite ? Pourquoi, malgré cette prise de conscience, les politiques environnementales restent-elles si timides ?

Et surtout, pourquoi l'écologie institutionnelle semble toujours perdre ses batailles ? C'est précisément la question centrale de l'essai dont il est question ici. Alors, accrochez-vous bien à vos gourdes en inox et vos sacs en coton bio, parce que le portrait dressé de l'écologie politique actuelle n'est pas franchement glorieux.

Clément Sénéchal est Sociologue de formation et spécialiste des questions climatiques, il a passé huit ans en tant que chargé de plaidoyer au sein d'une ONG environnementale, observant de l'intérieur les rouages de ses stratégies et ses limites. L'objectif initial du fondateur de Greenpeace, Bob Hunter, était clair : frapper l'opinion avec des actions spectaculaires et des images-chocs. Dans son livre Les Combattants de l'arc-en-ciel, il décrit la télévision comme le « théâtre par excellence de l'action politique moderne ». Greenpeace montre. Mais qu'y a-t-il au-delà de ces mises en scène ? ***Pas grand-chose, si l'on en croit Clément Sénéchal. Selon lui, dès sa création dans les années 70 (tout comme le WWF), Greenpeace aurait abandonné l'écologie politique au profit d'une écologie du spectacle, dépourvue de toute prise en compte des enjeux sociaux.***

À force de privilégier un discours sensationnaliste, ces ONG auraient réduit la question écologique à la préservation d'icônes photogéniques comme les bébés phoques, sans jamais attaquer les structures responsables du désastre environnemental. Pire encore, elles passent d'une cause à l'autre – de la lutte antinucléaire (sans résultat) à la protection des baleines (sans résultat) – comme si toutes les batailles se valaient. Pour le sociologue, ce militantisme est avant tout un « environnementalisme œcuménique, compassionnel et moralisateur, dépassant toute conflictualité de classes au profit d'un universalisme abstrait, largement centré sur la vision occidentale du monde ».

S'ajoute à cela une marchandisation progressive de l'expertise des ONG. D'abord critiques envers les entreprises polluantes, elles finissent par négocier des accords avec elles en échange de labels environnementaux comme le FSC (Forest Stewardship Council) pour Greenpeace ou le MSC (Marine Stewardship Council) pour le WWF. Une stratégie plutôt rentable, mais pour le militantisme, on repassera. Ces méthodes ont surtout permis d'alimenter le greenwashing à grande échelle et de renforcer l'impuissance de l'écologie actuelle face aux intérêts économiques dominants.

UNE ÉCOLOGIE

BCBG & mondaine, trop souvent

DÉCRIÉE CAR CULPABILISATRICE ?

Le succès des ONG et leurs stratégies de communication bien huilées ont transformé l'écologie en une sorte de « camp du bien », mais surtout en un camp dépourvu de tout véritable enjeu politique. Et on connaît tous cette sensation : lorsqu'on affiche fièrement ses choix écoresponsables devant des « ignorants » qui continuent d'acheter des produits non bio, on se sent du bon côté. ***Qui pourrait reprocher à quelqu'un de vouloir « sauver la planète » ?***

Sauf que ce discours s'accompagne d'une nouvelle charge mentale, pesant surtout sur les classes les moins favorisées. On responsabilise les individus (ce qui peut sembler un début), mais en contrepartie, on occulte complètement la responsabilité politique et systémique du changement climatique. Même problème avec la taxe carbone, encensée à l'origine par Nicolas Hulot : elle s'applique uniformément, sans distinction de revenus. ***Une taxe régressive, qui pèse aussi bien sur celui qui doit prendre sa voiture pour aller travailler que sur celui qui s'offre un week-end au ski en SUV dernier cri.***

Au final, ce modèle d'écologie mondaine et moralisatrice ne remet jamais en question les structures qui maintiennent le système en place. Il culpabilise, impose des normes inatteignables aux plus précaires et valorise avant tout une posture vertueuse plutôt qu'une transformation réelle du modèle économique.

Dans son charmant pavillon d'une banlieue huppée située à quelques kilomètres de Lyon, Véronique*, architecte d'intérieur, accueille ses invités avec un grand sourire, ravie de leur faire découvrir son mode de vie écoresponsable. Dès l'entrée, elle leur annonce fièrement qu'ici, depuis septembre 2019, les serviettes en papier (mieux connues sous le nom de "Sopalin") ont été bannies du foyer. « On essaie d'avoir une démarche plus consciente, c'est la moindre des choses ! », lance-t-elle, réprobatrice, au premier inconscient qui ose demander où se trouve cet outil ménager honni. D'un geste, elle désigne une pile de torchons soigneusement pliés qui, explique-t-elle avec emphase, sont bien plus écologiques et esthétiques.

Mais l'abandon du Sopalin n'est qu'un des nombreux engagements que Véronique et son compagnon Philippe* ont pris pour lutter contre la dégradation de notre planète. Ici, tout est pensé pour minimiser l'empreinte carbone : les trajets en voiture sont limités au strict nécessaire, le vélo a remplacé la plupart des déplacements motorisés, et les commandes en ligne sont soigneusement contrôlées pour éviter l'abus de livraisons express. Leur télévision, un modèle du début des années 2000, trône fièrement dans le salon, symbole de leur rejet de la consommation effrénée. ***Pourtant, sur les étagères de la cuisine immaculée, dernier cri et suréquipée, trônent fièrement un robot multifonction hors de prix et un extracteur de jus dernier modèle – des achats qu'elle justifie par la nécessité d'éviter les produits ultra-transformés qui inondent les supermarchés.***

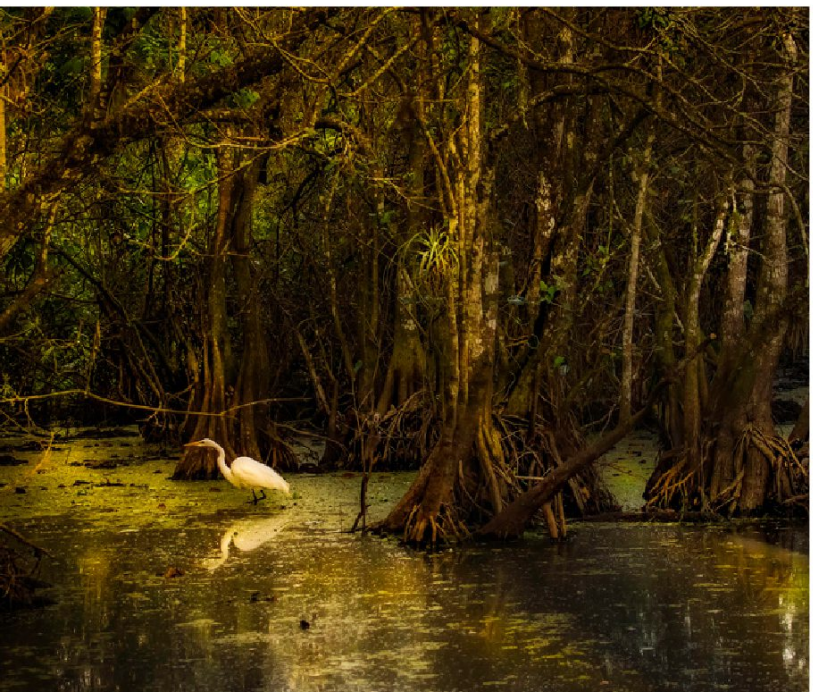
DÉCONSTRUIRE

certaines idées

REÇUES, PAS TOUJOURS VRAIES…

Véronique est pourtant pleine de paradoxes, comme tout être humain, et ses convives, entre deux bouchées de houmous maison servi dans de la vaisselle en bambou, auront droit à une anecdote détaillée sur l'incroyable transport en fret aérien d'une immense sculpture en bois – « sculptée d'un seul bloc, c'est un travail d'orfèvre ! » – dénichée lors d'un périple « inoubliable » en Indonésie. Un achat qu'elle décrit avec passion, insistant sur l'authenticité de l'objet et le savoir-faire ancestral qui l'a façonné, omettant allègrement l'empreinte écologique désastreuse du voyage et de l'acheminement de cette pièce d'exception. Véronique tient à protéger la planète, mais elle a soutenu le gouvernement en place et continuera de le faire sans hésitation. Le simple fait que le Président ait proclamé son engagement écologique dans un discours bien tourné lui semble suffisant. « Enfin quelqu'un qui prend le problème au sérieux ! » conclut-elle, sans jamais interroger les contradictions de la politique menée.

Véronique et Philippe incarnent une version bien particulière de l'engagement environnemental : l'écologie des élites. Il s'agit d'un mode de pensée qui réduit la lutte contre la crise climatique à une série de gestes symboliques et de pratiques individuelles faussement apolitiques, alors qu'elles servent, au fond, à maintenir l'ordre établi et les privilèges de certains.



Recycler avec soin, acheter des produits bio, boycotter le plastique et favoriser le fait maison sont des engagements tout à fait respectables, mais ils deviennent problématiques lorsqu'ils sont détournés pour masquer une réalité plus profonde : celle d'un capitalisme qui se rachète une conscience en misant sur les « petits efforts » des citoyens plutôt que sur une transformation systémique. Ces Véronique et Philippe, disséminés un peu partout en France, prêtent à sourire, bien sûr, mais ils provoquent aussi une certaine exaspération, au fur et à mesure que les catastrophes écologiques s'enchaînent. Pendant que l'urgence climatique s'intensifie, ces figures de l'écologie bien-pensante monopolisent le débat, dépolitisant un combat pourtant crucial. ***Comment déconstruire cette posture et repenser l'engagement écologique pour qu'il ne soit pas simplement un alibi ?***

Depuis plusieurs années, la destruction progressive de notre planète suscite une avalanche de discours empreints de gravité et de culpabilité sur notre responsabilité collective. Chaque été, les images d'incendies ravageurs, de canicules historiques et d'inondations spectaculaires s'accumulent sur nos écrans, provoquant chez certains une panique sincère, chez d'autres une résignation teintée d'ironie. « La maison brûle et nous regardons ailleurs », cette phrase iconique de Jacques Chirac, est ressassée depuis plus de vingt ans, au même titre que ce célèbre mème montrant un petit chien affublé d'un chapeau, sirotant son thé dans une pièce en flammes en lâchant, imperturbable : « This is fine ».

Dans les deux cas, on nous somme de nous reconnaître dans ce « nous » globalisant, qui ferait de chaque individu un coupable à parts égales dans ce désastre annoncé. Comme si la responsabilité d'un cadre supérieur consommant du quinoa bio dans son duplex était comparable à celle d'un géant pétrolier qui, en toute impunité, continue de polluer à grande échelle.

INÉGALITÉS

au centre des crises ?

ON DIRAIT BIEN QUE OUI...

Cette vision est avant tout centrée sur l'Occident, ignorant le fait que de nombreux pays du monde ne polluent pas à la même échelle que les grandes puissances industrielles. Pourquoi demander des efforts aux Sénégalais ou aux Philippins alors que leur empreinte carbone par habitant est jusqu'à 50 fois inférieure à celle des Américains ou des Australiens ? ***Ce discours globalisant omet volontairement les inégalités criantes entre les régions du monde et donne l'impression que chaque être humain contribue équitablement à la destruction de la planète.***

Mais cette vision ignore aussi une autre réalité majeure : celle des classes sociales. Car il faut être aveugle pour ne pas voir que les personnes à haut pouvoir d'achat polluent bien plus que les pauvres, comme le démontrent régulièrement les études d'organisations comme Oxfam. Ceux qui détiennent le capital possèdent les industries, les flottes de jets privés, les yachts, et les propriétés chauffées toute l'année, même inoccupées. Pendant ce temps, des millions de personnes dans le monde n'ont même pas accès à l'électricité ou au chauffage. La capacité d'influer sur le système est aussi inégalement répartie : une poignée de décideurs économiques ont les moyens d'agir sur la trajectoire du capitalisme mondial, et pourtant, ils s'emploient surtout à maintenir leurs privilèges.

Selon le rapport du Carbon Disclosure Project, un nombre sidérant de 100 entreprises seulement sont responsables de 70 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre.

L'accumulation de richesses, sans le moindre égard pour la préservation de la biodiversité et du climat, est un effet direct du modèle économique dominant depuis plus d'un siècle. Ce système, structuré autour d'une opposition entre le travail et le capital, perpétue les déséquilibres et alimente cette spirale destructrice. Peut-on blâmer la population de ne pas s'être révoltée plus tôt contre ce système ? Peut-être. Mais ce n'est pas vraiment cela que suggère le discours culpabilisant sur la « responsabilité collective » de l'humanité dans la destruction de son habitat. Ce dernier, au contraire, vise à diluer les responsabilités réelles et à entretenir un sentiment d'impuissance.

« Les riches ne polluent pas seulement par leur train de vie, mais aussi par leurs investissements. Le capital des 1 % les plus riches émet 66 fois plus de gaz à effet de serre que celui des 10 % les plus pauvres. C'est une donnée clé que l'on sous-estimait jusqu'ici. » Pourtant, il souligne que l'on ne touche quasiment jamais à l'empreinte carbone des grandes fortunes : ***« Ni par la régulation des investissements, ni par le financement. »*** Il poursuit : « L'écologie bourgeoise, c'est celle qui dit "nous sommes tous responsables" tout en se contentant de coller des labels sur des pots de pâte à tartiner, sans jamais exiger des industriels qu'ils cessent la déforestation. »

UNE VOLONTÉ

de dépasser les règles établies

ET DE PROGRESSER VERS UN MONDE PLUS ÉTHIQUE

Ce mécanisme de dilution des responsabilités n'a rien de nouveau. Il est omniprésent dans le discours bourgeois, notamment lorsqu'il s'agit de pointer les travers du capitalisme. Qui n'a jamais entendu des formules comme « L'homme est un loup pour l'homme » ou « L'exploitation de l'homme par l'homme » ? Ces phrases, qui paraissent anodines, permettent d'escamoter le fait que, dans la réalité, c'est bien l'ouvrier qui est exploité par son patron et non l'inverse, et que les violences sociales et économiques ne frappent pas tous les individus de la même manière. ***En matière d'écologie, la classe dominante joue la même carte : plutôt que d'admettre sa responsabilité dans le désastre environnemental, elle préfère parler d'un défaut généralisé de « nature humaine ».***

L'un des corollaires de cette prétendue responsabilité collective, c'est l'idée que chacun peut, à son échelle, faire la différence. C'est la logique du « colibri » : chaque petit effort individuel contribuerait à inverser la tendance. Or, dans les faits, Véronique, cadre supérieure en marketing, qui cumule les city breaks à Berlin, les retraites bien-être à Bali et une résidence secondaire au bord de la mer qu'elle n'occupe que trois mois par an, a une empreinte carbone bien supérieure à la moyenne des Français.

Certes, elle trie scrupuleusement ses déchets et ne jure que par son tote bag en coton bio, mais son bilan écologique reste désastreux comparé à celui d'un travailleur au SMIC qui se contente des transports en commun et ne quitte jamais l'Hexagone. Bien sûr, elle reste encore loin derrière Jeff Bezos et ses fusées privées, mais ce n'est pas elle qui va révolutionner le système en troquant le Sopalin contre des torchons.

Surtout, cette obsession pour les petits gestes individuels ne tient pas la route d'un point de vue scientifique. Un rapport publié en 2019 par le cabinet Carbone 4 a évalué l'impact réel des efforts individuels.

Même si tous les Français adoptaient des comportements exemplaires – suppression des vols en avion, passage aux LED, réduction drastique de la consommation de viande –, la baisse des émissions de CO2 n'atteindrait que 25 % dans le meilleur des cas. Mais dans la réalité, ce chiffre serait plutôt autour de 10 %, loin des 80 % nécessaires d'ici 2050 pour respecter les objectifs des Accords de Paris.

Alors, bien sûr, on pourrait se dire que c'est toujours mieux que rien.

Mais le problème est ailleurs. L'étude révèle aussi que le geste individuel le plus efficace – arrêter la viande et le poisson – est précisément celui qui suscite le plus d'hostilité dans la presse dominante et chez les élites.

Le végétarisme, pourtant capable à lui seul de réduire de 10 % l'empreinte carbone nationale, est régulièrement tourné en dérision par les éditorialistes de plateaux télé. Il est perçu comme une contrainte excessive, alors que le discours dominant promeut des changements doux, symboliques, mais inoffensifs pour le modèle économique en place.

L'écologie bourgeoise et son dogme du « petit geste » se sont progressivement imposés comme une vérité absolue. Quelques mois après la publication du rapport de Carbone 4, France 2 diffusait une émission spéciale sur la transition écologique, intitulée « L'Émission pour la Terre ». Tout au long du programme, les téléspectateurs étaient invités à se prononcer sur leur volonté de faire des « efforts ». Étiez-vous prêt à vous chauffer à 19 degrés ? À manger végétarien un jour par semaine ? À acheter moins de vêtements ? À remplacer les bouteilles en plastique par une gourde ? Ce qu'aucun invité n'a relevé, c'est que selon l'Observatoire National de la Précarité Énergétique, 11 % des Français n'ont déjà pas d'autre choix que de se chauffer à 19 degrés ou moins. Non par conscience écologique, mais faute de pouvoir payer des factures de plus en plus élevées.

Et pendant que l'on félicite ceux qui achètent en vrac et réduisent leur consommation de plastique, on oublie de poser la vraie question : qui possède les industries qui polluent, qui prend les décisions, et qui a réellement le pouvoir de changer le système ? L'écologie bourgeoise détourne le regard du problème central, celui d'un modèle économique qui sacrifie la planète au nom du profit. Et tant que ce tabou perdurera, les petits gestes du quotidien ne seront jamais suffisants pour faire face à l'urgence climatique.

L'idéologie du petit geste donne paradoxalement un avantage aux plus aisés, car ce sont eux qui ont la latitude financière pour l'adopter sans trop de contraintes : plus de temps, plus d'argent, plus de souplesse dans leur organisation quotidienne.

Ils ne travaillent pas de nuit, ne subissent pas les horaires fragmentés, et ont la capacité de dépenser davantage pour des produits écoresponsables. Mais surtout, cette vision permet d'occulter commodément les autres moyens bien plus efficaces de réduire l'empreinte carbone du pays – ceux qui dépendent de décisions politiques et économiques et non d'initiatives individuelles. ***Selon le rapport de Carbone 4, ces actions collectives représentent à elles seules plus des trois quarts de l'effort nécessaire pour atteindre les objectifs de réduction des émissions. Pourtant, ce sont précisément celles dont on parle le moins dans les médias généralistes, comme en témoigne le manque d'intérêt de France 2 pour ces solutions lors de son émission consacrée à l'environnement.***

Le culte du petit geste est avant tout une stratégie d'évitement. Il a pour fonction première d'apaiser la mauvaise conscience des classes favorisées tout en leur permettant de s'auto-congratuler. Son avantage ? Il place chacun en position de juge et de justicier de son propre engagement. Prenons l'exemple de Nathalie, qui a banni les bouteilles en plastique de chez elle mais prend l'avion trois fois par an. Son bilan carbone reste catastrophique, mais qui osera le lui reprocher lorsqu'elle explique, avec un sourire satisfait, qu'elle privilégie le vrac et a investi dans un composteur dernier cri ? Plus largement, ce culte du petit geste fonctionne comme un marqueur social. Se poser la question de la nécessité de prendre l'avion suppose déjà d'avoir les moyens de le prendre. J'ai en tête ce jeune homme, fils de diplomate, qui après avoir exploré les cinq continents avant ses trente ans, sermonnait sa petite amie issue d'un milieu plus modeste sur l'impact carbone de ses envies d'évasion.

On oublie que moins d'un quart des Français prennent l'avion au moins une fois par an. En focalisant l'attention sur cette question, on évite soigneusement d'évoquer les véritables leviers de transformation écologique : ceux qui passent par des lois, des décisions gouvernementales et une remise en question du modèle capitaliste.

Prenons l'exemple de Pierre, ingénieur en urbanisme, propriétaire d'un spacieux duplex dans un flambant neuf « éco-quartier » d'une grande métropole.

C'est un homme qui se revendique engagé, et j'ai eu l'occasion de le côtoyer lorsqu'il était mon voisin. À la tête d'une association de quartier, il me racontait avec enthousiasme le prochain événement qu'il organisait pour « éveiller les consciences » sur le changement climatique. ***« Il faut de la pédagogie, que ça rentre dans les têtes ! », insistait-il en mimant une clé tournant dans une serrure imaginaire.***

Comme beaucoup de fervents adeptes de l'écologie des élites, Pierre est convaincu que la clé du changement repose sur la sensibilisation de ses voisins du HLM adjacent à son immeuble cossu. Outre le fait qu'il se sent manifestement supérieur à des personnes qui, pour des raisons financières, ont déjà un mode de vie bien plus sobre que le sien, Pierre pense dur comme fer que le reste du monde est ignorant. Or, bien qu'ils ne portent pas de pin's écolo sur leur sacoche, la plupart des gens savent très bien que la situation climatique est dramatique. Certes, il existe un courant climatosceptique relayé par des figures politiques influentes, mais le problème principal aujourd'hui n'est plus l'ignorance, c'est l'impuissance collective face à des décisions verrouillées par une classe politique au service des intérêts économiques dominants.

On multiplie les initiatives de « sensibilisation », on envoie des influenceurs faire le tour du monde en voilier pour alerter sur l'urgence climatique, mais personne ne se révolte.

Pourquoi Pierre pense-t-il qu'en expliquant à ses voisins l'existence du vortex de déchets du Pacifique, il va provoquer un bouleversement mondial ? Quand bien même ils mémoriseraient chaque ligne de l'Accord de Paris et connaîtraient sur le bout des doigts le fonctionnement du Gulf Stream, cela changerait-il quelque chose ? Absolument pas. Parce qu'au bout du compte, la politique environnementale reste monopolisée par une élite qui se soucie davantage des recommandations du Medef que des revendications de la société civile.

Mais Pierre ne se pose pas ces questions. Il s'est laissé happer par le discours des petits gestes, et surtout, il apprécie la posture du pédagogue éclairé face aux ouvriers et employés de son quartier.

La violence sociale inhérente à ce discours écologiste bourgeois est rarement pointée du doigt. Après tout, on pourrait se dire que Pierre est un chic type, qui consacre du temps et de l'énergie à une noble cause. Mais d'autres initiatives, à l'apparence tout aussi louable, mériteraient d'être interrogées. Dans certains quartiers populaires, des opérations appelées « Clean Challenge » sont organisées pour inciter les habitants à ramasser eux-mêmes les déchets qui jonchent leur environnement.

Sympathique ? Pas tant que ça. On ne verrait jamais ce genre d'initiatives dans les arrondissements huppés des grandes villes. On n'imaginerait pas demander aux enfants de la bourgeoisie de ramasser les mégots et les masques usagés dans leurs rues. Pourquoi ? Parce que ces quartiers bénéficient d'un entretien minutieux par des services municipaux bien dotés. Dans les cités, en revanche, ces opérations de nettoyage participatif servent souvent à pallier les défaillances des pouvoirs publics. Comme l'expliquait la militante Fatima Ouassak dans un entretien, ces initiatives n'ont rien d'une « écologie populaire » : elles consistent surtout à faire reposer gratuitement sur les habitants un travail qui devrait être pris en charge par la collectivité.

La taxe sur le carburant annoncée par le gouvernement en 2018, qui a déclenché le mouvement des Gilets Jaunes, procède de la même logique. Alors que les plus fortunés accumulent yachts, jets privés et résidences secondaires énergivores, le gouvernement d'Emmanuel Macron a choisi de faire porter l'effort écologique en priorité sur les classes populaires.

L'écologie des élites prône donc une mobilisation citoyenne à condition qu'elle soit dépourvue de toute remise en question structurelle. Il s'agit de changer ses habitudes, mais surtout pas le modèle économique en place. Mais il existe une autre voie, celle d'une écologie véritablement populaire. Une écologie qui ne se limite pas aux individus, mais qui cible en priorité les entreprises et les gouvernements. Une écologie qui refuse de faire peser les efforts sur ceux qui en font déjà le plus.

Top #santé

7

En automne, pensez à varier vos sources de protéines pour renforcer votre corps. Les légumineuses, les noix, les œufs et le poisson sont d'excellentes alternatives aux viandes rouges, souvent trop lourdes pour la digestion.

La surcharge digitale peut contribuer à une fatigue mentale importante. Prenez le temps de vous déconnecter de temps en temps, surtout avant de dormir, pour permettre à votre cerveau de se reposer et à votre sommeil d'être de meilleure qualité.

L'automne est le moment idéal pour consommer des aliments riches en fibres comme les légumineuses, les céréales complètes et les légumes racines. Ces aliments favorisent une bonne digestion, aident à stabiliser le taux de sucre dans le sang et renforcent le système immunitaire en nourrissant la flore intestinale.

Le magnésium est un minéral essentiel pour combattre la fatigue et le stress, souvent plus présents en automne. On le trouve dans les fruits secs (amandes, noix), le chocolat noir et les légumes verts à feuilles. Pensez à intégrer ces aliments à votre alimentation pour améliorer votre vitalité et réduire les tensions nerveuses.

ELLES ONT TESTÉ POUR VOUS

UN SOMMEIL CRAPULEUX :

DANS LES BRAS DE MORPHÉE, L'ÉVASION ÉROTIQUE...

Il la besognait. C'était le terme qui lui semblait le plus adéquat. Il était sur elle, en position du missionnaire, elle avait les cuisses écartées pour l'accueillir et il la pilonnait à un rythme d'une régularité militaire. Pas une once d'érotisme ou de fantaisie. Il la besognait.

Cela lui rappela cette scène du film « Les Valseuses », quand Depardieu et Dewaere s'acharnaient à faire jouir Miou-Miou… Elle rit en y pensant. Il s'arrêta un bref instant pour savoir ce qu'il se passait, mais elle lui fit signe de continuer. Il haussa les épaules et et reprit sa « besogne ».

Elle tâcha de penser à des choses plus prosaïques pour ne pas se remettre à rire. Elle n'avait pas tant peur de le vexer que de rallonger encore la séance de va-et-vient.
Il faudrait changer le lit de place pensa-t-elle… En le décalant plus à droite, il suffirait ensuite de pousser ce petit meuble là… À moins qu'en enlevant simplement la chaise, ils gagnent suffisamment de place.

Le grognement interrompit ses pensées. Il était en train de terminer, répandant sa semence en elle. Il avait pris soin d'enfoncer son sexe au plus profond pour jouir et il resta un moment dans cette position pour reprendre son souffle et leur donner plus de chances de réussir. Cela faisait six mois qu'elle essayait de tomber enceinte.

FABRICE ME RÉPÉTAIT SOUVENT COMBIEN MON CORPS ÉTAIT PARFAIT

Son médecin lui avait dit que ce n'était pas beaucoup six mois, qu'il fallait qu'ils soient patients. Ils étaient jeunes encore. En faisant l'amour une fois tous les deux jours, ils finiraient par y arriver.

Mais elle se lassait de ces culbutes sans charme. Elle s'allongeait sur le dos, entièrement nue, il la doigtait quelques minutes pour humidifier son vagin, pendant ce temps, elle remuait un peu son pénis pour qu'il se mette au garde-à-vous, et dès que les deux sexes étaient parés, ils se mettaient en position. Il la besognait consciencieusement, sans même plus se soucier de leur plaisir.

Au début, ils avaient réussi à mêler l'utile à l'agréable en faisant l'amour avec entrain. Mais les mois passant et la grossesse ne venant pas, la déception avait miné leur désir.

Alors la galipette était devenue une case à cocher dans la liste des choses à faire dans la semaine. Ils avaient cessé toute nouveauté, tout jeu autour de leur vie sexuelle. Il jouissait en elle tous les deux jours et aussi profondément possible, ensuite, elle gardait les jambes en l'air un moment pour aider la semence à parvenir à bon port.

Il se redressa et se dirigea aussitôt vers la salle de bain pour prendre une douche, tandis qu'elle gardait ses jambes surélevées. Elle se demandait s'ils n'allaient pas tuer pour toujours leur vie sexuelle avec ces mois de sexe sans plaisir.

Cette pensée lui donna envie de pleurer. D'autant que depuis quelques semaines, elle avait senti évoluer ses désirs…

Peut-être était-ce la frustration qui lui donnait de nouvelles envies, ou peut-être qu'elles étaient en elle depuis toujours et qu'elles se manifestaient seulement maintenant. Elle aurait aimé… elle ne savait pas comment l'exprimer exactement, mais ce qui venait en elle spontanément, c'était l'envie qu'il la violente.

Qu'il la besogne s'il voulait, mais alors sans ménagement, en l'écrasant de tout son poids et en la giflant même quelques fois.

PAROLE DE MAÎTRE

Elle rougit en l'imaginant au-dessus d'elle et la giflant pendant qu'il la pénétrait. Cette évocation la rendait un peu honteuse en même temps qu'elle faisait naître une pointe d'excitation en elle. La douche coulait, il était en train de se laver. Tout en gardant les jambes relevées, elle se frappa la cuisse. Elle rougit à nouveau. C'était une toute petite claque, elle pouvait faire mieux. Elle se donna une nouvelle claque, plus forte, et elle gémit de plaisir.

Alors elle recommença, encore plus fort. Elle frappa cinq fois de suite au même endroit. Puis elle griffa sa peau douloureuse du bout de ses ongles. Elle sentait le désir monter en elle, ses lèvres intimes qui se gorgeaient de sang… Alors qu'elle venait de faire l'amour. Elle cessa dès que la douche s'arrêta de couler.

Elle s'habilla et tenta de penser à autre chose. L'aménagement de la chambre pour le futur bébé était, par exemple, une agréable évasion. Elle lui fit part de ses idées pendant le petit déjeuner, et il l'écouta d'une oreille distraite. Il refusait de réfléchir à leur vie avec un bébé alors qu'ils ne parvenaient toujours pas à en faire un. Mais il ne disait rien pour ne pas l'attrister. Il pensait à leur vie sexuelle.

Il avait l'impression de se masturber dans son vagin. Certains jours, l'idée lui plaisait, il trouvait excitant de voir ces cuisses ouvertes offertes à lui qui n'attendaient que sa semence… Mais il aurait aimé parfois retrouver de l'énergie érotique qu'ils avaient eue dans les premiers temps. Ils avaient essayé de nouvelles choses, rien d'extraordinaire, mais le simple fait d'avoir varier leurs plaisirs avait rendu leurs tentatives de bébé très agréables.

Il avait envie d'aller plus loin, d'en faire plus, de ne pas se contenter d'être au-dessus d'elle à la cajoler en attendant qu'il termine. Il avait envie de la malmener, de la prendre violemment, peut-être même de la fesser parfois… Mais jamais il n'oserait. Elle n'était pas de ce genre-là, et cela ne lui semblait pas du tout en adéquation avec leur sexualité orientée bébé.

Il l'embrassa sur le front et partit pour le bureau. Puis, lorsqu'elle eut terminé de se préparer, elle ne tarda pas à quitter leur appartement pour se rendre, elle aussi, à son travail. Elle s'y consacra sans repenser à leur vie sexuelle atone, enchainant consciencieusement les tâches données par la hiérarchie.

Mais en début d'après-midi, elle fut prise d'un violent mal de crâne qui la poussa à rentrer chez elle. Sur le chemin de leur maison, elle lui envoya un message en lui demandant où était rangée la boite de médicaments contre la migraine. Il lui répondit aussitôt qu'ils étaient dans le tiroir de sa table de nuit, et promit au passage de rentrer tôt pour s'occuper d'elle.

Elle se précipita dans leur lit, encore habillée, les yeux fermés par le mal de crâne qui la paralysait. Elle attrapa deux gélules dans le tiroir, les avala sans même prendre le temps de se servir un verre d'eau, puis elle s'allongea et se massa les yeux. Puis plus rien. Rien d'autre que le noir profond.

Pas de rêve, pas de douleur, pas de pensées… juste un long couloir obscur et qui semblait infini. Puis des sursauts, des appels, du mouvement, la lumière revenant peu à peu.

Quand elle se réveilla enfin de son étrange sommeil comateux, il était sur elle et la giflait de toutes ses forces. Elle ne sentit pas les premières claques, mais rapidement, la douleur enflamma ses joues et l'excitation grimpa en flèche.

Mais il s'arrêta aussitôt qu'elle fut réveillée. Il cria qu'il s'était inquiété, qu'elle s'était trompée de gélule et avait pris des puissants somnifères. Elle revint à elle petit à petit, submergée par l'envie qu'il continue de la frapper. Mais jamais elle n'oserait lui dire qu'elle voulait être maltraitée, être sa chose, qu'il fasse d'elle son objet sexuel sans limite. En revanche, ce coma de somnifère venait de lui donner une idée… Elle ne put s'empêcher de glousser en l'imaginant se concrétiser.

Il lui demanda, soulagé, pourquoi elle avait l'air si contente, et elle commença à lui exposer son plan.

Quand elle eut fini d'exposer comment elle envisageait leur prochain rapport sexuel, il resta un long moment à la regarder en fronçant les sourcils. C'était une habitude chez lui, d'adopter cette posture quand il réfléchissait. La proposition était étrange, à tel point qu'il se demandait si ce n'était pas un test, si elle n'attendait pas de lui qu'il refuse…

Après toutes ces années d'une sexualité agréable mais sans excentricité, ce retournement soudain le rendait suspicieux. Elle dut lui répéter plusieurs fois qu'elle était sérieuse pour qu'il prenne le temps d'y réfléchir.

Elle avait raison sur un point : depuis six mois qu'ils faisaient l'amour tous les deux jours pour qu'elle tombe enceinte, le niveau de leur sexualité s'était nettement dégradé. Ils n'avaient rien à perdre à essayer sur le plan intime, mais ce ne serait pas très bon de répéter trop souvent l'expérience pour sa santé à elle, comme pour celle de leur couple ajouta-t-il en murmurant… Il réfléchit encore quelques minutes, pour se donner une contenance, car même s'il ne voulait pas le lui avouer, l'idée l'excitait.

Elle avait réussi à le convaincre et était maintenant impatiente de débuter l'expérience. Elle nota que c'était la première fois depuis longtemps qu'elle avait hâtes qu'ils fassent l'amour. C'était déjà une première victoire.

Le soir venu, ils se mirent donc en position. Elle s'allongea sur le lit, il s'installa à ses côtés, et elle avala deux puissants somnifères. Une dizaine de minutes plus tard, elle sombra. Elle était tout à lui.

Contrairement à sa première prise de somnifère où elles n'avaient pas eu de rêves, elle en eut cette fois de très précis… Son inconscient savait que, tandis qu'elle dormait, son homme lui ferait tout ce qu'il désirait. Alors son esprit exploita cette liberté invisible en imaginant tous les abus qu'il commettrait dans son sommeil. C'était précisément l'objectif de cette expérience : se rapprocher au plus près de ses fantasmes…

Elle l'imagina d'abord timide et gêné tandis qu'elle dormait, n'osant qu'à peine effleurer son corps inerte… avant de prendre confiance et de petit à petit exprimer sur son corps vulnérable tous ses désirs. Elle laissa alors ses fantasmes aller bon train : Il la déshabilla avec prévenance, savourant l'effeuillage comme on prend plaisir à déballer un cadeau.

Il retira ainsi d'abord son tee-shirt, et les bras de l'endormie restèrent au-dessus de sa tête, comme si elle avait voulu dévoiler son soutien-gorge sexy qui cachait à peine sa poitrine. Il résista à la tentation de la toucher et déboutonna son pantalon de flanelle qu'il fit glisser également lentement jusqu'au cheville, contemplant ses cuisses comme si c'était la première fois. Il plia consciencieusement le tee-shirt et le pantalon puis s'attaqua aux sous-vêtement. Il la tourna sur le côté pour défaire son soutien-gorge puis la repositionna sur le dos, ses seins dévoilés. Il retira ensuite sa culotte en soulevant son bassin et la mit totalement à nue. Il s'arrêta pour la contempler et reprendre son souffle. Elle se sentit frissonner dans son sommeil. Elle prenait son temps pour donner vie à ses fantasmes. Elle était maintenant à sa merci.

Il la gifla avec tant de force que son visage resta tourné vers l'oreiller. Il l'attrapa ensuite par les jambes et la retourna sur le ventre. Il s'assit sur son dos, et retroussa ses manches. Il caressa les belles fesses fermes puis il les fessa chacune leur tour. Il en frappait une, puis la caressait, puis la frappait encore plus fort, puis il frappait l'autre et recommençait à la caresser… Il s'assit finalement en tailleur sur le lit et posa le ventre de la jeune femme sur ses jambes repliées pour mieux lui donner une fessée digne de ce nom. Il s'y donna à cœur joie, faisant trembler tout le corps à coup de claques sans retenue. Il murmurait quelques fois des insultes, lui disant qu'elle méritait d'être traitée de la sorte, des phrases qui l'emplissaient de désir…

Il remarqua alors qu'entre ses fesses, ses lèvres s'étaient gonflés de désir et qu'elles s'étaient ouvertes sous l'excitation. Elle mouillait abondamment. Il la frappa encore plus fort et elle crut s'entendre gémir. Puis il planta sans ménagement deux doigts entre ses cuisses, les enfonçant dans son vagin jusqu'à la garde. Il fit aller et venir les doigts avec vigueur en la traitant de tous les noms, puis il la fessa à nouveau quand il remarqua qu'elle écartait les jambes pour en demander plus.

Lassé de la voir apprécier à ce point ses violences, il la souleva et la jeta hors du lit. Elle atterrit sur le sol dans une position inconfortable, une main coincée sous son ventre et l'autre pliée dans le dos, une jambe encore sur le lit.

Il se leva et sortit et de la chambre en la trainant par une jambe. Ses seins frottés contre la moquette chauffaient douloureusement.

Elle n'était plus que son objet désarticulé, comme elle en avait rêvé.

Il la mena jusque dans le salon puis la souleva et l'allongea sur la table à manger rectangulaire sur laquelle il déjeunait sagement avec leurs parents un dimanche par mois. Il sortit une corde d'un tiroir et l'attacha solidement à la table pour qu'elle ne tombe pas quand il la pilonnerait, comme il le lui précisa. Elle était sur le dos, compressée par les cordes qui la broyaient contre la table, du haut du buste jusqu'au nombril. Ses jambes dépassaient de la table et pendaient dans le vide. Il se donnait ainsi tout le loisir de lui écarter les cuisses et de disposer de son sexe.

Il disparut quelques secondes dans la cuisine et revint avec une cuillère en bois. Il fit glisser la cuillère le long de son corps, effleurant les parties non dissimulées par la corde. Il donnait un coup de temps à autre.

Puis il déboutonna son pantalon et en sortit son sexe dur. Il se plaça au niveau de son visage et força sa bouche. Elle sentit le goût acre du gland décalotté envahir sa gorge.
Elle n'eut pas le temps d'avoir un haut de cœur, une douleur fulgurante irradia son bassin. Il venait de lui asséner un violent coup de cuillère en bois sur le sexe. Il recommença. Ses cris étaient étouffés par la verge gonflée dans sa bouche. Il attrapa d'une main la tête de la jeune femme pour mieux contrôler ses va-et-vient dans sa bouche, tandis qu'au même rythme, il frappait toujours plus fort sa vulve. Elle fronçait les sourcils de douleur à chaque assaut. Quand il sentit qu'il allait jouir, il quitta sa bouche et se précipita vers la vulve endolorie. Il glissa en elle sans résistance tant elle était trempée de désir, et à peine son sexe totalement enfoui dans le vagin, il jouit en elle de toute ses forces. Le contraste de la douceur de cette pénétration avec les douleurs qu'il lui avait infligés la foudroya et elle eut un orgasme étrange, aussi fulgurant qu'apaisant.

Puis tout devint noir. Elle se réveillait doucement. L'expérience avait été plus que concluante, et pourtant, elle fut déçue en ouvrant les yeux de découvrir qu'elle était toujours dans leur chambre. Il était à côté d'elle et l'observait, haletant. Elle se demanda alors comme il avait réellement disposé de son corps pendant son sommeil…

Elle s'était endormie plus vite qu'il ne l'aurait pensé. Il vérifia plusieurs fois qu'elle ne faisait pas semblant et que les somnifères avaient agi, puis il s'assit sur le bord du lit pour la contempler. Il ne savait pas comment procéder. Elle lui avait dit de faire ce qu'il voulait de son corps, d'en profiter sans restriction. Elle le lui avait ordonné, même. Il avait lu le désir dans ses yeux quand elle lui avait intimé de ne se donner aucune limite. La voir dans cet état l'avait terriblement excité. Puis elle avait pris les somnifères et s'était allongée sur le lit, attendant que les pilules fassent leur effet. Quelle folie. Est-ce qu'il avait vraiment le droit de lui faire tout ce qui lui passait par la tête ? Est-ce qu'ils ne le regretteraient pas tous les deux à son réveil ? Mais elle l'avait supplié avec une telle fièvre…

Il approcha son visage du sien et lécha ses lèvres. C'était surtout une façon de vérifier qu'elle dormait : elle détestait qu'il lui lèche les lèvres. Mais elle ne réagit pas, elle dormait d'un sommeil profond, souriante. Peut-être songeait-elle déjà à ce qu'il était en train de lui faire ?

La suite au prochain numéro !

MAQUETTE PAR
GAELLE KANGA

Portfolio

SECONDÉ PAR
TOM VONG

NOTRE VOISINE ARDELIA A

MASUCLIN

UNE ÉVOLUTION AU FIL DES MOIS ! GRÂCE À VOUS !

UN UNIVERS CRÉATIF

qui veut le meilleur pour ses lecteurs nouveaux et de la première heure !

Disponible partout et sur l'ensemble des kiosques numériques !

En mode santé

Le printemps est : bientôt là : on continue d'être au top !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z.

Il est crucial de donner le meilleur de soi-même chaque jour et de maximiser l'effort final avant les vacances d'été et la tranquillité. La testostérone, une hormone produite en abondance par les hommes, joue un rôle essentiel à cet égard. Elle est synthétisée dans les testicules et les glandes surrénales. Un niveau élevé de testostérone est associé à une performance sexuelle optimale, à une fonction reproductrice saine, au développement musculaire, à la croissance des cheveux, à un certain degré d'agressivité, à un comportement compétitif et à d'autres caractéristiques de la virilité masculine. Bien qu'elle atteigne son pic vers l'âge de 40 ans, la testostérone diminue progressivement par la suite. Heureusement, il existe de nombreuses façons d'optimiser la production de testostérone.

Modifiez ou améliorez vos habitudes alimentaires. La quantité de testostérone que votre corps produit est très liée à votre régime alimentaire, il est donc important de savoir exactement ce que vous consommez. Un régime alimentaire favorisant la production de testostérone inclut de bonnes graisses, des légumes verts, des protéines et un peu de cholestérol (du bon cholestérol n'est pas mauvais pour vous).

Déterminez des objectifs de performance et de temps réalistes. Le sport doit vous apporter plaisir et bienêtre. Si vos objectifs sont trop difficiles à atteindre, vous risquez de perdre votre motivation. Commencez par identifier la raison pour laquelle vous voulez faire du sport. Il peut s'agir de perdre du poids, d'augmenter votre masse musculaire, de courir un marathon ou de prendre soin de votre santé. Établissez ensuite des objectifs de performance chiffrés. Par exemple, si vous souhaitez tonifier vos bras et votre buste, vous pouvez vous fixer un but de trente pompes par minute à atteindre en trois semaines.

Un objectif de performance donne de la motivation. Par exemple, vous pouvez vous fixer pour objectif de courir trente minutes sans vous arrêter ou de réussir à boucler une course de 10 km en une heure. Déterminez votre objectif global avec précision. Si vous souhaitez affiner votre silhouette, définissez un poids à atteindre ou un pourcentage de masse grasse à perdre.

Intégrez vos séances dans votre emploi du temps. Lorsqu'il s'agit de faire du sport, toutes les excuses sont bonnes pour reporter sa séance. Pour éviter cela, planifiez vos sessions de la même façon qu'une réunion professionnelle. Assurez-vous de réserver un créneau de votre emploi du temps à votre entrainement pour être certain de ne pas le remplacer par une autre occupation.

Par exemple, si vous prévoyez de faire du sport le matin, levez-vous une heure plus tôt et programmez votre alarme en conséquence. Si vous préférez vous entrainer le soir après le travail, ne prétextez pas une sortie entre amis ou entre collègues pour éviter votre séance. À l'inverse, le sport ne doit pas devenir une obsession. Si vous sentez que vous perdez le contact avec vos amis ou votre famille à cause de vos entrainements, réduisez-en la fréquence de façon à pouvoir concilier les différents aspects de votre vie.

Prenez un abonnement dans une salle de sport. La plupart des salles de sport disposent d'équipements dédiés aux exercices d'endurance et à la musculation. Vous pouvez ainsi utiliser un tapis de course, un vélo elliptique, des barres d'haltères ou encore des machines à poulie. Certains établissements sont également équipés d'une piscine ou proposent des cours collectifs. Un abonnement dans une salle de sport est donc parfait si vous souhaitez améliorer votre endurance, affiner votre silhouette et augmenter votre masse musculaire. Vous pourrez aussi bénéficier de conseils personnalisés dispensés par un professionnel.

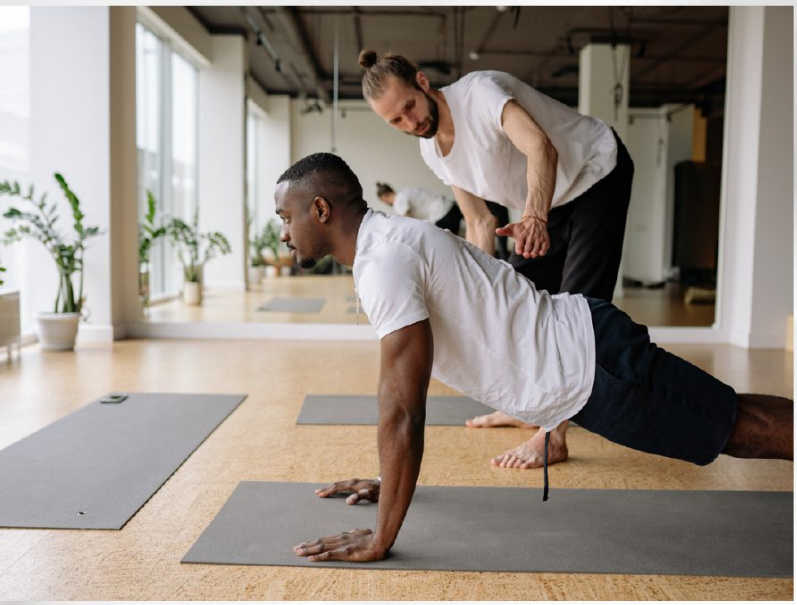
Ne soyez pas intimidé à l'idée de fréquenter une salle de sport et ne craignez pas le regard des autres. La plupart des autres pratiquants seront indifférents à votre présence, car chacun est concentré sur ses propres objectifs. Si vous le souhaitez, vous pouvez échanger avec les autres abonnés. Ils pourront vous donner des conseils et vous aider à vous motiver.

Le prix d'un abonnement dans une salle de sport peut être prohibitif. Il varie, entre autres, selon l'équipement, le type d'enseigne et la localisation. En moyenne, l'abonnement mensuel est de trente à quarante euros. Comparez les formules entre plusieurs salles. Certains établissements proposent une période d'essai gratuite ou des tarifs plus intéressants pour un abonnement à l'année. Vous pouvez également bénéficier d'une subvention de votre employeur.

Entrainez-vous à domicile. Si vous n'avez pas le temps ou les moyens de fréquenter une salle de sport, vous pouvez vous entrainer chez vous. De nombreux exercices peuvent être réalisés à domicile et il existe une pléthore d'équipements disponibles à des prix accessibles.

Vous pouvez ainsi vous renforcer tout en restant dans votre lit ou en regardant la télévision. Achetez des haltères dans votre magasin de sport. Commencez par des poids légers avant d'investir dans un équipement plus lourd. Procurez-vous également une corde à sauter. Cet accessoire d'endurance est très efficace puisqu'une séance quotidienne d'une quinzaine de minutes permet d'améliorer ses performances.

Faites des exercices de musculation simples. Il est important de ne pas forcer vos muscles dès le départ. Il est inutile de chercher à soulever de la fonte pendant deux heures si vos muscles ne sont pas suffisamment développés.



Réduisez votre consommation de sucre. Les scientifiques ont montré que les hommes obèses ont 2,4 fois plus de chances d'avoir un taux de testostérone plus faible que les hommes en bonne forme, il est donc important que vous essayiez de diminuer la quantité de sucre que vous absorbez , afin d'augmenter votre testostérone.

Si vous buvez du soda régulièrement, c'est la première chose à changer. Les sodas sont remplis de sucres raffinés et de calories vides, qui mènent à une résistance à l'insuline et à la prise de poids. En réduisant la quantité de soda que vous buvez, vous pouvez éliminer de nombreuses calories inutiles.

Le fructose est un type de sucre que l'on trouve dans les produits sucrés raffinés, dans les jus de fruits, etc. Il est l'un des facteurs de l'obésité moderne. Pour diminuer votre absorption de fructose, réduisez les boissons et les aliments contenant du fructose ainsi que des glucides superflus contenus notamment dans les céréales pour le petit déjeuner, les biscuits apéritifs, les gaufres préparées, les bonbons, etc.

Ne sautez pas le petit déjeuner. De tous les repas, il est surement le plus important, il doit être consistant, varié et équilibré. Toutes les études montrent que celles et ceux qui sautent le petit déjeuner mangent plus, car ils se rattrapent dans la journée. Si vous voulez maintenir votre poids ou maigrir, mangez le matin.

Ainsi, au lieu d'un café à la crème et de deux beignets très sucrés, il est préférable de boire un jus de fruit frais, deux tranches de pain complet, un œuf, un peu de fromage et de confiture et un thé ou un café noir. Ainsi, vous ne connaitrez pas la fringale de 11 h.

Prenez de la vitamine D3. Techniquement, il s'agit d'une hormone, une hormone très importante. Les études montrent que les personnes qui absorbent des compléments de vitamine D3 ont un taux de testostérone plus élevé.

Ne faites pas confiance aux compléments dont l'efficacité n'est pas médicalement reconnue. Certains produits parfois à la mode n'ont aucun effet sur la production de la testostérone. Éloignez-vous des produits suivants.

La vitamine C. À moins que vous ayez le diabète, vous ne tirerez pas de bénéfices pour votre testostérone en consommant ce complément. Bien qu'elle permette de booster la testostérone chez les rats diabétiques, rien n'est prouvé scientifiquement pour l'homme.

Le ZMA. Le ZMA est un complément de zinc, de magnésium et de vitamine B6. Des études récentes ont montré que le ZMA n'a absolument aucun effet sur la production de testostérone chez les hommes. À moins que vous sachiez que vous avez des déficiences dans ces trois éléments, n'en consommez pas dans le but d'augmenter votre testostérone.

Mangez à certaines heures. Ainsi, le repas du soir devrait se situer dans la tranche horaire de 17 à 20 heures. La digestion aura le temps de se faire avant le coucher, le sommeil sera plus facile à obtenir. Si vous avez un petit creux, grignotez quelques noix ou noisettes, mangez un fruit ou un légume cru. Finissez le dernier repas de la journée au moins 3 heures avant d'aller vous coucher. Ne mangez pas trop ni trop lourd pour que la digestion ne vienne pas perturber le sommeil.

Les encas ne sont pas interdits à condition qu'ils ne dépassent pas un certain nombre de calories. Leur intérêt est de calmer la faim pour vous empêcher de trop manger lors du repas principal suivant : les encas sont des régulateurs de l'appétit.

Faites des recherches. Cherchez des compléments alimentaires qui affirment clairement encourager la production de testostérone. Si vous n'êtes pas sûr, cherchez des informations sur ce complément et ses composés. Ne prenez pas le premier complément trouvé sur Internet.

Créez un programme d'exercices et suivez-le. Si vous voulez augmenter votre testostérone, votre régime alimentaire n'est pas la seule chose à prendre en compte. Faire de l'exercice est aussi important que bien manger pour augmenter votre production de testostérone. Vous devez donc trouver un programme d'exercice efficace et durable pour maximiser votre production de testostérone. Et ceci pour deux raisons.

Première raison : des types d'exercice spécifiques, comme le lever de poids, poussent le corps à produire de la testostérone.

Seconde raison : faire de l'exercice réduit les risques d'être en surpoids, et comme mentionné plus haut, être en surpoids a un impact négatif sur votre production de testostérone. Si vous ne savez pas trop comment commencer, c'est une bonne idée de faire appel à un entraineur personnel qui pourra créer un programme d'exercices sur mesure qui conviennent parfaitement à vos capacités physiques et aux objectifs souhaités.

Atteignez et conservez votre poids de forme. Nous sommes tous différents et forcément, le poids de forme varie selon que l'on est grand, moyen ou petit. L'ossature joue aussi un rôle non négligeable dans le poids à atteindre.
Être en sous-poids n'est guère plus recommandé que d'être en surpoids. Ne vous livrez pas à ces régimes alimentaires suicidaires apportant parfois moins de 1 200 calories par jour. Il faut manger, car le corps en a besoin. Pour perdre du poids durablement, il faut changer graduellement son alimentation, sans avoir aucune carence. Il est dangereux de s'affamer.
Sans régime alimentaire, la perte de poids passera forcément par une plus intense activité physique. Les athlètes de haut niveau brulent un grand nombre de calories. Ils pourraient faire des écarts alimentaires, mais leur métabolisme est tellement conditionné qu'ils ne s'y essaient même pas.

Commencer à lever des poids. Si vous voulez booster votre production de testostérone, vous devez commencer à lever des poids, pour augmenter votre production. Cependant, pour de meilleurs résultats, vous devriez lever des poids assez lourds en faisant peu de répétitions et il vaut mieux éviter les appareils à lever les poids. Restez-en aux poids individuels et suivez ces conseils.

Utilisez de grands groupes de muscles. Les études montrent que lever des poids en utilisant un grand groupe de muscles nécessite des mouvements complexes et composés qui sont plus efficaces pour produire de la testostérone que si vous travailliez seulement avec un ou deux muscles. Pour cette raison, vous devriez faire des exercices de lever de poids en étant allongé sur le dos, en étant accroupi, penché en avant ou en soulevant à partir des épaules.

Essayez de vous entrainer à un volume important. Le type d'exercice que vous faites ne servira à rien si vous n'avez pas assez de volume. Vous devriez faire des séries de 3 ou 4 par exercice, en utilisant un poids que vous ne pouvez lever que 5 fois par série. Le volume de votre exercice est déterminé par cette formule : répétitions x séries x poids = volume. Cependant, lorsque vous devez choisir entre plus de répétitions ou plus de séries, choisissez toujours plus de séries.

Variez les exercices physiques. Ce n'est pas parce que vous courrez 8 km chaque jour que vous serez en bonne santé. Se maintenir en bonne santé oblige à faire travailler tous les muscles pour un développement harmonieux. Varier les exercices permet d'acquérir de l'endurance. En alternant ainsi les pratiques sportives, tous vos muscles, y compris le cœur, travailleront de façon différente pour chaque exercice et au bout d'un temps, vous risquerez moins les blessures. Variez les plaisirs, alternez les exercices de cardio, d'endurance, de relaxation, de musculation...

Lâchez prise sur ce que vous ne pouvez pas contrôler. Vous êtes la seule personne que vous pourriez réussir à contrôler. Vous pouvez changer vos pensées, vos actions, réactions et émotions, mais vous ne pouvez pas changer les autres. Lâchez prise sur ce que les autres font ou pensent et restez centré sur vous-même. Donnez aux autres le bénéfice du doute. Si vous pensez que vous n'avez pas été bien traité, ne le prenez pas personnellement. Imaginez que la personne concernée n'était pas complètement consciente.

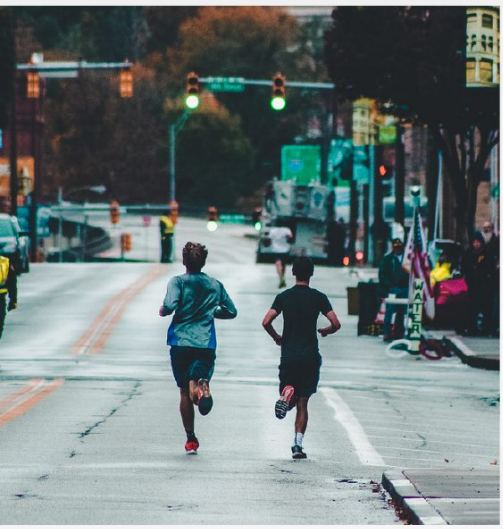
Une alternative, lorsque vous êtes désappointé ou déçu, est de penser à quelles étaient vos attentes. Étaient-elles réalistes, ont-elles été exprimées clairement ? Il est parfois important de comprendre, avec la personne concernée, comment le malentendu est arrivé, pour clarifier la relation.

Exprimez votre colère. Trouvez un endroit calme et paisible, prévenez votre entourage et consacrez au moins cinq minutes par jour à exprimer votre colère. Il s'agit de décharger une énergie de votre corps, dans l'action, en toute conscience.

Vous pouvez aussi crier dans la nature ou en sautant en parachute. Quand quelqu'un est en colère, acceptez sa colère tout en créant mentalement une protection : imaginez un paratonnerre relié à la terre et qui remonte le long de votre colonne vertébrale, mettez-lui une couleur. Imaginez que toute l'énergie de la colère va être aspirée dans un trou noir en face de vous. Créez un rituel personnel qui permet de contenir la colère de l'autre tout en acceptant que certains mots vous sont dédiés et sont même très importants pour votre développement.

Luttez contre les pensées nuisibles. À chaque pensée nuisible, demandez-vous si vous avez vraiment envie de vivre cette expérience, sinon, détachez-vous de cette pensée avant qu'elle ne se réalise.

Lorsque vous êtes envahi de pensées nuisibles, pensez mentalement à couper votre tête et visualisez qu'une nouvelle tête émerge avec seulement la pensée de votre troisième œil, votre soi supérieur, votre intuition. Restez détaché de votre mental.



Cependant, les exercices de cardiotraining doivent être pratiqués avec modération, vous n'avez pas besoin de devenir coureur de marathon. En fait, une étude de l'Université de Columbia a montré que les coureurs qui courent plus de 60 km par semaine ont un taux de testostérone inférieur à ceux qui courent de plus petites distances.

Laissez récupérer votre corps entre les entrainements. Même si l'exercice est important, il est impératif de donner à votre corps assez de temps pour récupérer et se reposer entre les entrainements. Sinon, votre programme d'entrainement pourrait avoir des effets négatifs sur votre taux de testostérone.

Une étude de l'Université de Caroline du Nord aux États-Unis a montré que des entrainements trop fréquents peuvent faire diminuer le taux de testostérone jusqu'à 40 %. Il est donc très important de laisser deux jours de récupération sans exercice par semaine et il faut éviter de faire travailler le même groupe de muscles deux jours d'affilée.
Les jours où vous ne faites pas d'exercice intense, essayez simplement d'être un peu plus actif que d'habitude. Prenez les marches au lieu de l'ascenseur, marchez ou prenez votre vélo au lieu de votre voiture, ne restez pas assis toute la journée. Ces petits changements aident votre corps à rester actif, ce qui est un bon point pour votre taux de testostérone.

Profitez de toutes les occasions. Il n'est nul besoin d'enfiler une tenue de sport pour faire de l'exercice. La vie quotidienne est variée et offre de multiples possibilités de se dépenser. Ajoutez, par exemple, à votre activité physique habituelle, dix marches d'escalier de plus chaque jour.
Descendez une station de métro avant votre lieu de rendez-vous et finissez à pied, garez votre voiture un peu plus loin, allez en vélo au travail ou à l'école, faites vos courses à pied, empruntez les escaliers, marchez avec votre chien, promenez-vous dans un parc... C'est fou le nombre d'occasions qu'il y a de se dépenser dans une journée.

N'oubliez pas de vous faire plaisir. Certes, rester en bonne santé demande un effort, une vigilance et une assiduité de tous les jours. Que cela ne vous empêche pas de faire quelques écarts. Si vous restez une fois par mois affalé dans votre canapé devant la télévision, ne culpabilisez pas, appréciez ce moment. Se faire plaisir est important pour le moral.

Bonheur et santé sont liés : il n'est guère possible d'être heureux en étant malade et un état dépressif peut rendre malade. Si vous êtes bien dans votre tête et dans votre corps, vous pourrez affronter sereinement la vie. Si vous avez de réels problèmes au travail, dans la famille..., il suffit parfois de se prendre en main sur des choses apparemment marginales, comme mieux se nourrir. Certes, les problèmes graves ne seront pas réglés, mais sur le plan physique, vous serez mieux armé pour affronter ces situations difficiles.

Dormez assez. Le sommeil est un facteur très important concernant votre taux de testostérone. En effet, votre corps utilise votre sommeil pour produire la testostérone. Vous devez donc faire de votre mieux pour dormir au moins 7 à 8 heures par nuit.

Une étude menée par l'Université de Chicago a montré que les hommes qui dorment moins de 5 par nuit pendant 7 nuits consécutives avaient 10 % à 15 % de testostérone en moins comparé à ceux qui dormaient 7 à 8 heures. En plus d'une baisse de la testostérone, un manque de sommeil augmente aussi le cortisol (l'hormone du stress) dans votre système et un fort taux de cortisol a un mauvais impact sur les taux de testostérone. Ne pas dormir assez interfère avec vos hormones de croissance, ce qui peut empêcher que vos muscles de se développer. Essayez aussi d'améliorer la qualité de votre sommeil en éteignant tous les ordinateurs et les appareils électroniques une heure avant de vous coucher, en évitant les boissons à la caféine le soir et en prenant une bonne douche chaude avant de vous coucher.

Évitez le stress. De nombreux experts pensent que le stress est un des facteurs majeurs contribuant à la diminution de la testostérone chez les hommes. En effet l'hormone qui cause le stress (le cortisol) a une relation inverse sur la testostérone. En d'autres mots, lorsque le taux de cortisol est haut, le taux de testostérone est bas et vice versa. On pense que le cortisol, qui met votre corps en mode de survie, entre en conflit avec la testostérone et les comportements qui y sont liés, comme l'agressivité, la compétition et la sociabilité. Ces deux hormones ne peuvent donc pas cohabiter en harmonie.
Pour maximiser votre taux de testostérone, il est important de minimiser le stress, de toutes les manières possibles. Essayez les techniques de respiration profonde, la méditation, le yoga, la visualisation.

Diminuez l'alcool. L'alcool a un impact négatif sur votre production de testostérone. Boire une grande quantité en peu de temps peut affecter négativement le système endocrinien qui à son tour, empêche les glandes de produire de la testostérone. De plus, l'alcool augmente le cortisol et désinhibe les hormones de croissance, mauvaises nouvelles pour la testostérone.
Malheureusement, la bière est le pire type d'alcool pour maintenir un bon taux de testostérone. En effet, le houblon utilisé pour faire la bière est plein estrogène (l'hormone féminine). Vous devriez donc boire autre chose. Lorsque vous buvez, il vaut mieux vous arrêter après deux ou trois verres, pour limiter les dommages sur votre taux de testostérone.

Réduisez votre consommation de caféine. Celle-ci doit être consommée avec modération, car sinon elle produit du cortisol et vous connaissez maintenant ses effets. Par ailleurs, consommer trop de caféine tard dans la journée peut dérégler votre sommeil et dormir moins ou moins bien endommage la testostérone.

Planifiez un peu votre vie. Rester en bonne santé s'obtient en ayant une vie bien réglée, ce qui ne veut pas dire dépourvue de fantaisie. Vous devez dans votre emploi du temps faire une place à votre alimentation, à votre activité physique, à la lutte contre le stress... En vous faisant un planning, vous aurez ainsi le temps de tout faire dans le bon ordre. Vous pourrez aussi rencontrer vos bons amis, vous investir plus dans votre travail. Il est difficile de vous conseiller sur une planification idéale, elle dépend tellement de chacun.
Bien entendu, cette planification peut connaitre des variantes dans la semaine ou l'année, tant que vous avez en tête l'idée de rester en bonne forme.
Rien ne vous empêche non plus, bien au contraire, de tester différentes organisations de votre vie et de voir celles qui vous conviennent le mieux. Dans la vie, ne faites pas n'importe quoi. Prendre des risques inconsidérés a des répercussions, à court, moyen et long terme, sur le corps et le mental. En médecine, toute personne qui se met en péril relève de soins psychiatriques plus ou moins lourds.

Interrogez votre esprit critique. Il est essentiel d'avoir une bonne opinion de vous-même pour avoir une bonne santé mentale. Les soucis et les pensées pessimistes peuvent vous démoraliser et vous empêcher d'être au meilleur de votre forme. Douter de soi peut surtout être très éprouvant. Les exercices suivants peuvent réduire au silence votre esprit trop critique et vous délester de vos soucis.
Si vous vous surprenez à vous faire du souci et à penser du mal de vous-même, posez-vous quelques questions. Demandez-vous, par exemple, si cette pensée vous fait du bien, si elle est vraie ou si vous diriez une telle chose à quelqu'un d'autre. La réponse à ces questions peut souvent réduire le doute de soi.

Changez une mauvaise pensée pour la rendre plus juste et plus gentille. Vous pourriez vous retrouver, par exemple, à vous dire que vous ne ferez jamais rien correctement. Essayez d'être un peu plus juste en pensant plutôt que vous pouvez parfois mal faire, mais que vous faites la plupart du temps du bon travail, ce qui est tout à fait normal et que vous êtes fier de ce que vous êtes capable de réaliser.

Concentrez-vous sur vos forces. Vous devriez vous mobiliser sur les qualités qui vous permettent de surmonter les difficultés de la vie, quand c'est le cas.
Si, par exemple, vous vous retrouvez à penser que vous préférez ne pas savoir ce qui va se passer, car vous craignez le pire, vous pouvez vous rappeler vos forces. Vous pourriez vous dire que vous n'aimez pas connaitre l'avenir, mais que vous avez su surmonter des évènements imprévisibles dans le passé et que vous pouvez vous fier à votre capacité à gérer quoi que ce soit.

Profitez de l'extérieur. Sortir et profiter du soleil, de la forêt, des champs, de la plage peut être bénéfique pour votre testostérone. En fait, vous exposer à la vitamine D fournie par les rayons du soleil seulement 15 à 20 minutes par jour peut augmenter votre taux de testostérone jusqu'à 120 %. Si vous pouvez prendre un bain de soleil sur tout votre corps, les résultats seront encore meilleurs.

Surveillez votre pression artérielle. Les études ont montré que les hommes ayant une pression artérielle élevée ont 1,8 fois plus de chances d'avoir une testostérone plus basse que les autres hommes.

Prenez du temps pour vous. Il peut être difficile de faire face à des émotions violentes, mais le fait de les gérer fait partie de la vie. Un élément essentiel du bienêtre mental consiste à être en mesure d'apaiser les émotions et de soulager votre souffrance. Cela implique de trouver tous les jours le temps de faire ce qui vous fait du bien.
Ce qui fait du bien peut varier d'une personne à l'autre. Vous avez sans doute déjà des activités qui vous permettent de faire face à vos émotions. Certains bons exemples comprennent des échanges avec un ami, l'écoute de musique ou d'avoir toute autre activité apaisante comme de prendre un bain moussant.

Pratiquez la conscience de soi. Soyez conscient de vos réactions émotionnelles à des évènements de l'extérieur. Prenez le temps de réfléchir à vos réactions face à des situations difficiles.

Plutôt que de réagir spontanément à un évènement négatif, essayez de vous soustraire mentalement de la situation pendant un instant afin de remarquer votre réaction émotionnelle. On trouve souvent très utile, par exemple, de respirer à fond à plusieurs reprises ou de compter jusqu'à dix avant de réagir. Réfléchissez à ce que vous ressentez sans porter de jugement. Cela vous donne la possibilité de réagir d'une façon qui n'est pas impulsive, mais plus réfléchie. Il est surtout très utile d'être conscient de vos émotions dans vos échanges sociaux et vos relations amoureuses ou amicales.

Évaluez vos relations. Quand vous avez compris ce qu'est une relation saine et celle qui ne l'est pas, prenez le temps d'analyser votre réseau social et les personnes qui s'y trouvent. Demandez-vous lesquelles de ces relations sont pour vous un soutien et lesquelles peuvent vous maltraiter. Envisagez d'affronter la personne qui vous maltraite au sujet de son comportement, si c'est le cas dans votre vie. Vous devriez aussi songer à exclure ce type de personne de votre réseau social, surtout si elle n'est pas sensible à vos inquiétudes. Ces individus nuisent à votre santé mentale. De même, vous devriez passer plus de temps avec les personnes qui vous soutiennent le plus.
Ayez un comportement sain dans vos relations. Entretenir de bonnes relations n'est pas seulement lié au comportement des autres. Il s'agit aussi de votre propre comportement. Voici quelques conseils pour entretenir de bonnes relations.

Mangez plus d'amandes. Les amandes sont associées à l'amélioration de la santé du système cardiovasculaire et contribuent ainsi au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins. Améliorer la santé cardiaque et vasculaire aide à réduire le risque d'obésité, ce qui entraine une mauvaise santé sexuelle et une diminution de la libido. Un système circulatoire actif favorise l'excitation chez l'homme et la femme et facilite l'atteinte de l'orgasme.

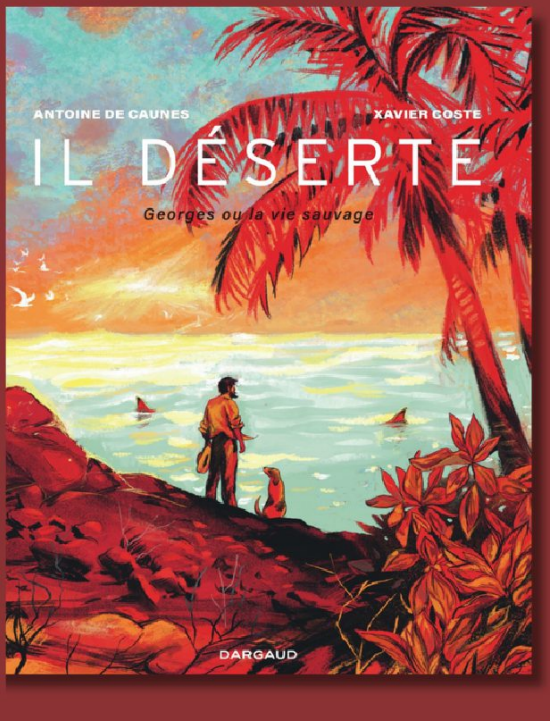
Les amandes contiennent du sélénium, de la vitamine E et du zinc. Ce dernier joue un rôle important dans la production d'hormones sexuelles chez l'homme et contribue à augmenter la libido. Le sélénium aide à réduire l'infertilité chez la femme. La vitamine E stimule la santé cardiaque et les parois cellulaires, améliorant ainsi la circulation sanguine, ce qui est utile pour les organes sexuels. On pense que l'amande favorise également la passion et agit comme un aphrodisiaque. On pense aussi qu'elle peut avoir un impact positif sur la fertilité des femmes et réduire le risque de dysfonction érectile chez l'homme.

Consommez plus de poisson. Il contient beaucoup d'acides gras omégas-3, qui sont les graisses saines essentielles à la bonne circulation sanguine. Une bonne circulation sanguine améliore également la santé sexuelle, car cela irrigue mieux le clitoris, le pénis et la vulve. En outre, les acides gras omégas-3 sont très importants pour préserver les membranes muqueuses (y compris vaginales). Les acides gras DHA et EPA peuvent accroitre la sécrétion de dopamine dans le cerveau, stimulant ainsi l'excitation. Mangez du thon, du saumon, du maquereau et du saumon sauvage. Ces espèces de poisson ont une forte concentration en omégas-3.

Mangez des carottes. Non seulement elles sont bénéfiques pour la santé des yeux, mais contribue aussi à la santé sexuelle, car elles augmentent la libido. Elles contiennent aussi de grandes quantités de vitamine A, qui stimule la production d'hormones sexuelles.

IL DÉSERTE - GEORGES OU LA VIE SAUVAGE

ANTOINE DE CAUNES (AUTEUR) XAVIER COSTE (SCÉNARIO, DESSIN, COULEURS)
AUX FABULEUSES ÉDITIONS DARGAUD
WWW.DARGAUD.FR



1962. Antoine, 8 ans, voit son père – Georges de Caunes – tout quitter et partir sur une île déserte, Eiao, située à mille lieues du premier être humain, pour y tenir une chronique quotidienne sur la vie d'un Robinson moderne.

2025. Antoine de Caunes, 71 ans, se rappelle son choc d'enfance et s'inspire des chroniques diffusées par son père et du journal intime que tenait alors ce dernier pour nous raconter une aventure hors du commun.
Un récit intime qui mêle émotion, humour et réflexion sur les rapports père-fils.

SEPTEMBRE
1962.
EIAO, ARCHIPEL
DES MARQUISES.

NON, NON, DÉCIDÉMENT, NE VOUS FIEZ PAS À L'IMPRESSION QUE VOUS POURRIEZ AVOIR EN VOUS PLAÇANT À UN OU DEUX POINTS PRÉCIS DE L'ÎLE. SOUS LES DEUX UNIQUES COCOTIERS PAR EXEMPLE. OU MÊME SOUS L'UNIQUE BANANIER, QUI NE PRODUIT QUE DEUX FOIS L'AN...

CETTE ÎLE N'A
RIEN D'UN PARADIS.

DES MOUTONS, DES CENT-PIEDS, LES HORRIBLES SCOLOPENDRES, VOILÀ À PEU PRÈS QUI SERONT VOS SEULS COMPAGNONS...
ÇA, ET LES REQUINS !
ÉCOUTEZ BIEN, C'EST TRÈS IMPORTANT ! NE METTEZ JAMAIS VOS PIEDS DANS L'EAU, NI VOTRE CHIEN, NI VOUS...
VOUS VOULEZ DIRE QUE LES REQUINS ICI SONT À L'AFFÛT DES JOURNALISTES, Y COMPRIS CEUX QUI ONT LA DENT DURE ?!
BIEN SÛR ! TOUT CE QUI VIT, SAIGNE...
AH ! ET PRENEZ GARDE AUX NONOS, ÉVIDEMMENT ...
LES NONOS ?
NOS FÉROCES MOUSTIQUES MANGEURS D'HOMMES. VOUS DÉCOUVRIREZ LEUR EXISTENCE D'ICI QUELQUES SECONDES...

MERCI POUR CES CHARMANTS CONSEILS, KUKU ...
... MAIS ENFIN, AVEC TOUT VOTRE RESPECT, J'EN AI VU D'AUTRES. J'AI PARTICIPÉ AUX PREMIÈRES EXPÉDITIONS POLAIRES AUX CÔTÉS DE PAUL-ÉMILE VICTOR, IL Y A PLUS DE DIX ANS... J'AI ÉTÉ MARIÉ DEUX FOIS...
ET RÉCEMMENT J'AI TRAVERSÉ L'AMAZONIE À LA RECHERCHE D'UN EXPLORATEUR DISPARU...
ALORS, CE NE SONT PAS DE VULGAIRES MOUSTIQUES QUI...
AÏE!
MAIS PURÉE! AÏE! ENCORE!!
ZZZ
QU'EST-CE QUE MON MAÎTRE EST PARTI FAIRE DANS CETTE GALÈRE ?!
HA! HA!
GEORGES, POUR UNE FOIS, ET C'EST RARE, UN BLANC VIENT ICI POUR AUTRE CHOSE QU'UNE CHASSE AU TRÉSOR PERDUE D'AVANCE... ALORS VOUS M'ÊTES SYMPATHIQUE.
MAIS C'EST TOUJOURS PAREIL AVEC VOUS, VOUS VENEZ DE LA MÉTROPOLE AVEC VOS CERTITUDES, VOTRE DÉSINVOLTURE... SAUF VOTRE RESPECT.
TIENS ! J'IMAGINE QUE VOUS DÉBARQUEZ ICI SANS AVOIR SUIVI DE PRÉPARATION ?

AUCUNE. COMMENT AURAIS-JE EU LE TEMPS ? J'AVAIS TELLEMENT DE CHOSES À RÉGLER À PARIS !

DE LA PAPERASSE, DÉJÀ PRINCIPALEMENT, ET PUIS...

J'AVAIS BEAUCOUP D'ENGAGEMENTS, J'AVAIS MES DERNIÈRES ÉMISSIONS À PRÉSENTER...

JE SUIS VENU ICI POUR RESPIRER. DE LA TV, J'EN AI TROP FAIT. JE PRÉSENTAIS LE JT DE 20H, JE COMMENTAIS DES MATCHS DE FOOT, DE RUGBY, DE CATCH, LE FESTIVAL DE CANNES...

AH, LE CATCH, J'AIME BIEN ÇA. ÇA ME DÉTEND.

MAIS DONC, VOTRE MATÉRIEL, LÀ, CE QU'ON AMÈNE, QUI VOUS A AIDÉ À PRÉPARER TOUT ÇA ?

POUR CONVAINCRE UNE RADIO DE FINANCER CETTE EXPÉDITION, J'AI DÛ FAIRE UN DEVIS DE TOUT UN TAS DE CHOSES.

J'AI DONC PRÉVU MOI-MÊME TOUT LE MATÉRIEL. J'ESPÈRE AVOIR TOUT CE QU'IL FAUT.

JE ME RASSURE EN ME DISANT QUE ROBINSON AVAIT MOINS, ET QU'IL S'EN EST SORTI.

ROBINSON ? UN AMI À VOUS ?

ROBINSON CRUSOÉ, VOYONS ! JE VEUX FAIRE COMME LUI ! VIVRE LA VIE D'UN NAUFRAGÉ ! RESSENTIR SON DÉSESPOIR, SA SOLITUDE ! ME CONFRONTER À LA NATURE, AUX ÉLÉMENTS, À...

JE VOUS ARRÊTE TOUT DE SUITE. MONSIEUR DE CAUNES, ON NE SE NAUFRAGE PAS SOI-MÊME. ÇA N'A AUCUN SENS VOTRE HISTOIRE.

HA HA ! IL A RAISON !

DE TOUTE FAÇON, À LA MOINDRE ALERTE DE VOTRE PART, J'EN AI REÇU L'ORDRE, JE VIENDRAI VOUS CHERCHER.

JE N'Y COMPTE VRAIMENT PAS.

ON VERRA. ON A DU TRAVAIL EN ATTENDANT.
ON VA COMMENCER PAR L'INSTALLATION DE VOTRE PETITE CABANE...
... LÀ-HAUT.
ENSUITE ON INSTALLERA TOUT LE MATÉRIEL RADIO, POUR DIFFUSER VOTRE ÉMISSION.
TAC!
TAC!
TAC!
TAC!
TAC!
TAC!
TAC!
TAC!

Conseils SEXO

LES STARS DU X NOUS EXPLIQUENT COMMENT DEVENIR LE ROI DU DIRTY TALKING

Si les mots ont toujours eu un pouvoir immense dans la séduction, ils peuvent également devenir un véritable aphrodisiaque lorsqu'ils sont bien utilisés au lit. Le Dirty Talking, ou l'art de pimenter l'intimité avec des mots audacieux et suggestifs, est une pratique qui peut transformer une nuit ordinaire en une expérience électrisante. Pourtant, beaucoup de couples hésitent à s'y aventurer, par peur du ridicule ou du malaise. Faut-il oser des phrases crues ? Quels mots choisir pour ne pas briser l'instant ? Comment adapter son vocabulaire selon ses propres envies et celles de son ou sa partenaire ? Autant de questions qui méritent des réponses, car le Dirty Talking ne se résume pas simplement à dire des obscénités. Il s'agit avant tout d'un jeu érotique, où la communication, la spontanéité et la complicité sont essentielles.

UN PLAISIR 100% NOUVEAU

- Communication
- Signaux forts
- Une détente
- Et plus encore ...

Conseil n°1

Commencez en douceur

Si vous n'avez jamais pratiqué le Dirty Talking, inutile de vous lancer directement dans des phrases ultra crues. Optez pour des mots simples, des compliments sensuels ou des descriptions suggestives. Un « Tu es tellement sexy ce soir » ou un « J'adore quand tu me touches comme ça » peut suffire à instaurer une atmosphère chaude et stimulante.

Conseil 2 : Utilisez votre voix

Le ton joue un rôle crucial dans l'impact du Dirty Talking. Un murmure chaud et profond à l'oreille sera bien plus excitant qu'une phrase criée sans nuance. Prenez le temps de moduler votre voix, d'y insuffler du désir et de l'intensité pour captiver votre partenaire.

Conseil n°3

Exprimez ce que vous ressentez

L'un des meilleurs moyens de rendre le Dirty Talking naturel est de verbaliser ce que vous ressentez pendant l'acte. « J'adore la façon dont tu me caresses », « Tu me rends fou/folle »…
En mettant des mots sur votre plaisir, vous stimulez encore plus votre partenaire et renforcez votre connexion.

Alysha
@al40

Conseil 4 : Décrivez vos fantasmes

Le Dirty Talking peut aussi servir à exprimer vos désirs et fantasmes, de manière plus ou moins explicite. Vous pouvez dire à votre partenaire ce que vous aimeriez qu'il ou elle vous fasse, ou ce que vous avez envie de lui faire. Par exemple : « J'ai envie que tu m'embrasses partout... » ou « J'aimerais tellement t'attacher et te faire perdre le contrôle... ».

Alysha
@al40

Conseil n°5

Jouez avec l'anticipation

Le Dirty Talking ne doit pas forcément se limiter aux moments d'intimité. Envoyer un message torride dans la journée ou souffler une phrase suggestive à l'oreille de votre partenaire pendant un dîner peut créer une tension sexuelle délicieuse et faire monter l'excitation avant même de passer à l'action.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°6

Soyez attentif

Tout le monde n'a pas la même sensibilité aux mots crus. Il est essentiel d'observer les réactions de votre partenaire et d'adapter votre langage en fonction de ce qui lui plaît. Si vous sentez qu'il ou elle est mal à l'aise, ajustez votre ton ou changez de registre pour rester dans une zone de plaisir mutuel.

Conseil n°7

Osez le langage libre

Si votre partenaire et vous êtes à l'aise avec le concept, vous pouvez commencer à introduire un vocabulaire plus direct et explicite. L'important est de ne jamais forcer les choses, mais d'explorer ensemble ce qui vous excite. Certains aiment les mots crus, d'autres préfèrent un langage plus métaphorique. À vous de trouver votre équilibre.

Nikki Daniels
@nikkius

8

TOP #SANTÉ

Avec le refroidissement des températures, les muscles peuvent se contracter davantage. Intégrez des étirements à votre routine quotidienne pour éviter les douleurs et les raideurs musculaires.

L'automne offre des paysages magnifiques, c'est donc une excellente occasion de faire des balades en forêt ou dans des parcs. Marcher en pleine nature permet de réduire le stress, d'améliorer l'humeur et de renforcer le système immunitaire grâce à l'air pur et au contact avec les éléments naturels.

Troquez les sodas et autres boissons sucrées contre des thés, des tisanes ou des infusions à base de plantes comme le thym, la camomille ou la menthe. Ces boissons non seulement réchauffent mais apportent aussi des bienfaits pour la digestion et l'immunité. Ajoutez-y un peu de miel pour ses propriétés antiseptiques.

La baisse de luminosité peut affecter le moral, mais pratiquer la gratitude est un excellent moyen de contrebalancer cela. Prenez quelques minutes chaque jour pour noter ou simplement réfléchir aux choses positives de votre vie. Ce geste simple aide à améliorer l'humeur, à réduire le stress et à adopter une attitude plus positive, même lorsque les jours deviennent plus sombres.

RDV AU
PROCHAIN
NUMÉRO !